



## 自分の幸せに気をつけよう

### ～幸せになるための考え方や行動とは～

校長 只木 雅実

[11月1日全校朝会の講話より]

皆さんは、「ウェルビーイング」という言葉を聞いたことがありますか？  
ウェルビーイングは「身体的にも精神的にも社会的にも良好な状態」を指します。そして、この3つが良好な状態を、「個人でも、そして社会全体も目指していきましょう」という考え方です。今、世界中でこの考え方が広まり、大切にされています。



慶應義塾大学大学院教授で、武蔵野大学ウェルビーイング学部長でもある前野隆司先生は、幸せの研究をしています。前野先生によれば、「幸せは、次の4つの因子（要素）を使うことでコントロールできる」と言っています。紹介していきます。

1つ目は、「やってみよう！」自己実現と成長です。キーワードは強み・主体性です。夢や目標を見つけ、それに向かって努力したり、成長したりしていくときに、幸福度は増します。

2つ目は、「ありがとう！」つながりと感謝です。キーワードは利他・多様性です。どんなことにも感謝の気持ちを忘れない、周囲にいるさまざまな人とのつながりを大切にする、思いやりがあり親切な人は幸せです。

3つ目は、「なんとかなる！」前向きと楽観です。キーワードはチャレンジ精神です。楽観的で気持ちの切り替えが早い人、常にチャレンジ精神をもって取り組んでいる人は幸せです。

4つ目は、「ありのまま！」独立と自分らしさです。キーワードは自分軸です。他人と比較することなく、自分らしく生きている人は幸福度が高いです。決して自分勝手ということではなく、自分軸をもっている人は幸せを感じます。

先日、私は、前野隆司先生の講演を聞く機会がありました。そのお話の中で、特に気になった内容を紹介します。

- ・今の時代は、「幸せと文化の時代。ウェルビーイング第一の社会」です。
  - ・幸せになるためには、「利他的になること」です。利他的とは「人のために尽くすこと」です。
  - ・幸せの条件は、「視野の広さ、協調性、チャレンジ精神、やる気、思いやり」です。
  - ・「他人と比べられる財（＝金、物、地位）で得た幸せは、長続きしない」そうです。
  - ・「他人と比べることと関係なく得た幸せは、長続きします」。
  - ・幸せに学ぶ（働く）人は、「創造性が3倍高く、生産性は1.3倍高い」。
- みんなが幸せに学ぶ学校や社会を目指しましょう。
- ・日本は、「世界一安全で健康な国。安全・健康には気をつけているが、幸せにも気をつけましょう。」



特に、「他人と比べることと関係なく得た幸せ」は、自分らしく生きるために大切であり、そして日本で生活するものとして、「幸せにも気をつけましょう」と話す前野先生の講話を興味深く聞きました。

そして、生徒の皆さんにも「他人と比べない幸せ（＝自分軸）をもって、幸せに気をつけてほしい」と感じました。

そのためには、①自己探求で自分の内面を探る、②アウトプットする、③アウトプットしたことを自己受容して気持ちを受け止めることを繰り返してほしいと思います。

自分の幸せに気を配り、未来を自分らしく生きる考え方や行動を進めていきましょう。

# 11/1（金）岩船中学校区いじめ見逃しゼロスクール集会

岩船小学校5・6年生と合同で、いじめ見逃しゼロスクール集会を実施しました。8月の村上市いじめ子どもサミットに参加した生徒会本部と学級委員会が計画、準備してきました。小・中学生合同のグループを編成し、アイスブレイキング、小学生によるいじめ見逃しゼロの取組紹介、中学生が制作したいじめに関する動画資料をもとにグループワークなどを行いました。

グループワークでは、「いじめに発展させない、いじめを見逃さないために何ができるか」を話し合いました。特に、被害者がつらい思いをしないために、それぞれの立場でどんな行動ができるのかを考えました。感想からは、「見て見ぬふりをせず相談する」「被害者の立場で行動する」「いじめは絶対に良くない」などがありました。一人ひとりが真剣に考えて、活動に参加していました。

岩船地域のみんなで、今日のような活動を通して、いじめが起きないように予防することが大切です。そして、日常生活でいじめが起きたら、強い意志と勇気を持って行動してほしいと思います。



学年縦割り13班に分かれ、アイスブレイキングでの自己紹介



小学校でのいじめ見逃しの取組を発表してもらいました。



中学校制作のいじめの場面を演じた動画を視聴しました。



視聴した後は、円卓型の用紙使って、意見交換を行いました。



動画に出演した生徒が、役を演じた感想を発表しました。



最後に、各学年の代表が感想を発表しました。

## 【制作動画を演じた生徒の振り返りから】

- ・いじめの被害者は言いたいことが言えない。気づく、思いやる、相手を大切に見ることが大切だと思いました。（被害者役を演じた生徒）
- ・人が嫌がることをするのは楽しくなかった。日常の積み重ねでいじめが起こるのは怖いと思いました。（加害者役を演じた生徒）
- ・学校のことは分からない。子どもに困っていることを話してもらえないのはつらいと思いました。（被害者の母役を演じた生徒）
- ・周りの人が一番いじめを抑えられる人、かわいそうと思うくらいなら被害者に寄り添った方がいいと思いました。（傍観者役を演じた生徒）
- ・相談に乗ってあげられない先生に対して、生徒の変化に気づいてほしいと思いました。（先生役を演じた生徒）



## 10/30(水) ヨガ講習会

健康的な生活習慣を身に付けることを目的にヨガ講習会を開催しました。NPO 法人希楽々の協力で講師の近 愛 様をお招きして、指導していただきました。ヨガを継続的行うと、筋力の強化や血流が促進されて自律神経が整う、睡眠の質が向上するなどの効果が見られるようになります。

生徒は、講師の先生が行うポーズをまねしながら、楽しそうに体を動かしていました。また、呼吸を深くすることも教わり、安定した心身を作る方法を学ぶことができました。岩船中学校では、健康的な生活習慣を身に付け、心と体の調和のとれた生徒を目指しています。毎日の生活の一つに取り入れてほしい活動です。



### 【生徒の振り返りから】

- ・今回初めてヨガを体験してみて、最初はきつく感じましたが、1つ1つの動きが自分の身体の状態をよくすると考えながらやることを意識し、ヨガの楽しさも知ることができました。また、筋肉をフル活用する動きもあり、部活をやっていた頃の筋肉が戻ってきたような感じがしました。ヨガに対する興味が高まり、家でも実際にやってみたいと思いました。
- ・初めてヨガをやってみて、楽しいし、体を伸ばせたのでよかったです。最初、腹式呼吸が難しかったです。けれど、腹式呼吸をするとよく眠れそうなので、寝る前にやろうかなと思いました。ヨガは楽しかったので、週2回くらいでもいいから生活に取り入れようと思います。

## 11/12(火) 2年魚の料理教室

2年生で魚の料理教室を行いました。新潟県魚食普及の会、岩船漁業協同組合の皆様から講師として、ご指導いただきました。生徒はアジを3枚におろし、骨を抜き、油で揚げるなど、アジフライを作るための調理方法を学びました。今回、初めて魚をさばく体験をした人もいたようですが、どの生徒も集中して、丁寧に作業していました。講師の皆さんが調理したつみれ汁もおいしくいただきました。岩船中学校では、毎日の学校給食でも、地元の魚介類を使ったメニューをたくさん食べることができています。地場産の旬の食材をこれからも味わって、健康な体を作っていきましょう。



## 11/14(木) 岩船小・中学校 第3回学校運営協議会

岩船中学校を会場に第3回学校運営協議会を行いました。はじめに、委員の皆様にご各学年の授業を参観していただきました。1年生では保健体育科の授業でマット運動を行いました。2年生では国語科の授業で、文章の比較・批評を行いました。3年生では社会科公民分野の授業で、裁判について学習しました。サポート2年生では数学科の授業で1次関数について学習しました。

その後の懇談では、「生徒一人ひとりが自分事として、関わりながら楽しそうに授業に参加している」「グループ学習では、生徒同士の関係性がよく、対話を行っている」などの授業参観の感想をいただきました。また、小・中学校から、全国学力学習状況調査の成果や課題等を説明しました。さらに、小中連携や地域とともにいった活動について懇談を行いました。特に、学習・合唱発表会、小中合同あいさつ運動、岩船大祭、メディアコントロール強調週間、情報リテラシーなどに関して、活発に懇談することができました。いただいたご意見を今後の教育活動に生かしてまいります。



### ○授業参観の感想

- ・保健体育では、中学生はこんなに体が使えるのかと思った。雰囲気は温かい。
- ・全員が授業に参加していて、場に応じた行動ができていると感じた。
- ・自分の意見を述べる経験は大事だと思った。話すことで頭に入ると思った。
- ・興味のあることで授業を組み立てていて楽しそうだった。
- ・ICT機器の使い方が生徒も先生方も年々進化している。
- ・岩中の生徒でよかったなと思って授業を受けているのではないかと感じた。

### ○懇談内容

- ・小、中学校ともに合唱発表会は、一生懸命でよかった。
- ・中学生の挨拶がいい。小学校も今までより良くなってきている。
- ・情報リテラシーについて小中連携でやっていかないといけない。犯罪も低年齢化をしている。
- ・授業で情報リテラシーを題材にして学ぶのはどうか。

## 12月の主な予定

- 12/2(月) 全校朝会、イワカツ！発表会、
- 2(月)～10(火) 人権教育強調週間
- 3(火) スクールカウンセラー勤務日 (AM)・PTA 環境整備活動
- 4(水) 人権教育、同和教育授業公開 (5限)
- 5(木) 預り金引落日
- 10(火) 生徒会役員選挙、スクールカウンセラー勤務日 (AM)
- 11(水) 岩中オリンピック (5・6限)

- 12/11(水)～13(金) 期末保護者面談
- 16(月) 生徒会朝会
- 17(火) スクールカウンセラー勤務日 (PM)
- 18(水) 生徒会専門委員会
- 24(火) 2学期終業式、  
2学期給食最終日
- ※12/28(土)～1/5(日) 諸活動停止

