

ウェルビーイングと幸せになる4つの因子

校長 長谷川 晋

教育活動を締めくくる大切な時期となりました。子どもたちは卒業後の進路や進級に向けた心構えができるよう、この一年の学びや諸活動を通じて、自分が成長した点や今後の課題を確認しています。先日行われた生徒総会では、新たな発想で活動を創り出すなど、3年生のリーダーを中心にフォローアールと共に躍進し、確かな足跡を残すことができた生徒会活動を振り返りました。互いの活躍を称え合うとともに、3年生から2・1年生への引継ぎを行うことができました。また卒業や進級に向けて、感謝の気持ちを伝え合う活動が展開されており、校内が温かな雰囲気包まれています。

今月は生徒の皆さんに、ウェルビーイングと幸せになる4つの因子について、下の枠内に紹介します。

皆さんも、聞いたことがあると思いますが、近年「ウェルビーイング」という考え方が注目されています。英語表記は「Well-being」で、直訳すると「**良好な状態**」という意味になります。「ウェルビーイング」という言葉は、1948年に発効した世界保健機関（WHO）憲章の前文にある「健康」を定義した文章の中で、初めて使われたと言われています。

社会的背景から、「ウェルビーイング（良好な状態）」とは、身体が**健康**であり、心が**幸福**であり、社会が**福祉**（公的扶助）で支えられているような「**幸せが持続している状態**」だと、私は捉えています。

それでは、ウェルビーイングを向上させる（幸せを持続させる）には、どうしたらよいのでしょうか。

慶應義塾大学大学院の前野 隆司 教授は、幸せに関するアンケートを日本人1,500人に実施して、「この要因を満たせば、誰もが幸せになれる」という幸せになる4つの因子（要素）を導き出しました。

第1因子「やってみよう！」因子 【「自己実現」と「成長」の因子】

夢や目標をもち、実現するための自分の強みが分かっている人や、強みを生かすために学習・成長しようと努力を続けられる人は、幸せです。

第2因子「ありがとう！」因子 【「感謝」と「つながり」の因子】

誰かのために何かしたい、喜ばせたい、感謝したいという気持ちが強い人や、多様な人々とつながりをもっている人は、幸せです。

第3因子「なんとかなる！」因子 【「前向き」と「楽観」の因子】

物事をネガティブ（後ろ向き）ではなくポジティブ（前向き）に考える人や、悲観的ではなく「何とかなる」と楽観的に行動する人は、幸せです。

第4因子「ありのままに！」因子 【「独立」と「自分らしさ」の因子】

他者と自分を比べ過ぎない人や、まわりの目を気にしないで自分らしさや個性を発揮している人は、幸せです。

前野教授は、「**幸せになる4つの因子を意識することで、幸せはコントロールできる**」と述べており、**4つの因子が満たされている人ほど、幸福度が高くなる**ことを、研究で明らかにしています。

先行き不透明で、予測が困難な時代を生き抜いていく皆さんにとって、ウェルビーイング（幸せが持続している状態）は、これからの生き方や学び方、働き方の基軸の一つになると、私は考えています。

結びに、3月5日（火）に第44回卒業証書授与式が行われます。今回は感染症対策を講じながら、1・2年生も参列して、国歌や校歌の斉唱を復活させる計画になっており、一人一人の心に残る厳粛な式典になるよう、念入りに準備や練習を進めているところです。地域の皆様のご参列につきましては、今回もご遠慮いただくことになってしまい、申し訳なく思っております。当日の様子については、3月発行の学校だよりでお伝えしたいと思いますので、ご理解をお願いいたします。

生徒の活躍の様子を紹介します

2学年:修学旅行に向けて



体育委員会主催:3学年学級対抗球技大会(ドッジボール)





第2回 生徒総会



第3回 学校運営協議会報告

2月8日(木)に今年度最後の学校運営協議会を開催しました。高橋会長をはじめ、12名の委員全員から振り返りと来年度への提言をいただきました。家庭学習時間確保への工夫や将来の夢や目標をもつためのキャリア教育の充実などの多くの提言を来年度の教育活動立案の参考にしていきます。

3月の予定

日	曜	時程・主な行事・特色ある活動等	部活	給食
1	金	6限:全校卒業式練習 放:公立入試直前指導	○	○
2	土			
3	日			
4	月	3限:卒業式予行 5限:2年生卒業式準備	×	○
5	火	第44回卒業式	×	×
6	水	1, 2年生実力テスト 6限:欠課 公立高校学力検査	○	○
7	木	公立高校学校独自検査	○	○
8	金	6限:欠課	○	○
9	土			
10	日			
11	月	5限:欠課	×	○
12	火	修学旅行1日目 5・6限:欠課	○	○
13	水	修学旅行2日目 5・6限:欠課	○	○
14	木	修学旅行3日目 5限:欠課	×	○
15	金	1限:2年生欠課 5・6限:欠課 公立高校合格発表 学校預り金初回振替日	×	○
16	土			
17	日			
18	月	5限:欠課	×	○
19	火	5・6限:欠課	○	○
20	水	春分の日		
21	木	1・2年生終学活延長集会 自治委員会 5限:欠課	×	○
22	金	3学期終業式 3限:2年生入学式合唱練習(体育館)	×	×
23	土			
24	日			
25	月	公立2次合格発表	×	×
26	火	離任式	○	×
27	水	学校預り金再度振替日	○	×
28	木		○	×
29	金		○	×
30	土			
31	日			

教職員と生徒との SNS や電子メール等によるやりとりについて

文部科学省通知により、SNSや電子メール等を用いて児童生徒と私的なやりとりをしてはならないことを明確化することになっています。

通知を受けて、当校では

- ・原則として、連絡は生徒の携帯電話ではなく、固定電話や保護者の携帯電話にすること。
- ・SNSや電子メール等の活用は、関係生徒全体にかかわる場合のみとし、個人的な指導や私的なやりとりでは使用しないこと。

等を校内規程として定め、適切な使用をするように共通理解しました。

ご家庭でも、SNS等の適切な使用や活用について話し合っただけをお願いいたします。