

# 敬和創



上田市立第六中学校  
学校だより No.7  
令和5年10月31日



実りの秋～読書・学習・運動の成果を発揮!



「ふるさとタイム発表会」～地域や保護者の皆様に向けて、各地区ごとに学びの成果を発表しました。地域の方から、詳しい解説を聴き、逆に学んだこともありました。

読書旬間～先生方のお薦め本紹介↓



3年保育実習～かわいらしい園児の皆さんと思い切り遊び、「もう一度行きたい!」という気持ちになりました。



↑読書旬間～担任による読み聞かせ

庁務員の先生作です。



←東信大会2位の實力を発揮!  
～英語弁論県大会～



語りの手～語り手の皆様から上田の民話を聞きました。

1年 福祉体験学習・車いす体験

↑2年 学年内予備選挙



↑吹奏楽部・合唱部 川西公民館での音楽交流会に参加

上田原古戦場ハーフマラソン  
男子職員1名 女子職員4名  
10km完走!



# ☆10月校長講話『よいところを伸ばせば幸せが近づく』～「幸せの4つの心的要因」～

飛翔祭も盛大のうちに幕を閉じました。飛翔祭では一人一人が主人公となり、活躍する素晴らしい姿を見させてもらいました。そしていよいよ10月、2学期も中盤となりました。3年生は、個々の進路実現のために本気になる時期です。2年生は、3年生から生徒会などのバトンを受け取り、第六中学校の中心となる準備をする時期です。1年生は、上級生となる気持ちを高めていく時期です。今日は、『よいところを伸ばせば幸せが近づく』という話をします。

中学生の頃はさまざまな不安を抱えたり、ちょっとしたことで落ち込んだりすることは多くの方が経験しています。今の皆さんは不安なことはありませんか？落ち込んだりしていませんか？そのようなことを解消する一つのヒントになるお話をします。

慶応義塾大学教授の前野隆司さんによると、幸せになるためには4つの因子があるということです。4つの中の一つでも伸ばせば、より充実した幸せな生活がおくれるように変化してくると彼の著書に書かれていました。前野さんが説明している「幸せの4つの心的要因」について話していきます。

## \*\*\*☆\*\*\* 幸せの4つの心的要因 \*\*\*☆\*\*\*

- ①自己実現と成長の因子(「やってみよう！」因子)
- ②つながりと感謝の因子(「ありがとう！」因子)
- ③前向きと楽観の因子(「なんとかなる！」因子)
- ④独立と自分らしさの因子(「ありのままに」因子)

「やってみよう！」

「ありがとう！」

「なんとかなる！」

「ありのままに」

～前野 隆司(慶応義塾大学教授)



### ①自己実現と成長の因子～「やってみよう！」因子

これは夢や目標を達成する、自己実現のために成長しようとする姿勢です。失敗を恐れたり、他人からどう見られたりするかを気にすることなく、自分がそれをしている間は時間も忘れて没頭できるものを持っていること。その結果、何かを成し遂げることができれば、ドーパミンという快樂ホルモンと呼ばれる脳内物質が分泌されて、幸せを感じられます。

### ②つながりと感謝の因子～「ありがとう！」因子

これは家族や友人など、愛情やつながりを感じられる関係を持つことで感じられる幸せです。周囲の人に対して感謝できる人は親切で利他的になるため、開いてからも同じように扱われ、幸福度が増します。また、友だちの数は少ないより多い方がよいのですが、それよりも多様な友だちを持つ方が幸せに寄与します。気の合う仲間とだけ過ごしていた方が気は楽かもしれませんが、多種多様な人たちと付き合っている方が幸せになれるのです。

### ③前向きと楽観の因子～「なんとかなる！」因子

これは、楽観的で自己受容(=長所も短所もひっくるめて自分を受け入れられること)ができることです。「なんとかなる！」と前向きでいられることで、失敗や不安を引きずることなく、気持ちをすぐに切り替えることができます。

### ④独立と自分らしさの因子～「ありのままに」因子

他人と自分を比較することなく、「私は私」と思える人は、そうでない人より幸せを感じやすいと言えます。他人の目が絶えず気になると、自分がやりたいことを我慢してしまうなどして不安や不満が大きくなります。自分らしく振る舞える人こそが幸せを感じやすくなるのです。

「やってみよう!」「ありがとう!」「なんとかなる!」「ありのままに」のどれかひとつでも意識して、今の自分から更によりよい自分へと変わっていき、自分のよいところを更に伸ばしていきませんか。自分を変えていくためには、行動を継続することです。もっと積極的な自分になりたいのであれば、無理矢理にでもそのように振る舞うこと。最初は低いハードルであってもそれなりに疲れますが、続けていくことでそれに慣れていきます。



