

「幸せ」とは・・・

校長 岩本 眞由美

幸せについて考えたいと思います。幸せとは、心が満たされた状態のことを示しています。幸せの感じ方は、人それぞれ違うと思います。同じ状況でも他人が幸せだと思っても、自分が幸せだと思わなければ、幸せとは言えません。人は大きな喜びや満足感など自分の欲求が満たされたときに幸せと思うことが多いと思います。

心理学者のマズローが提唱した五段階欲求というものがあります。人間の欲求は五つの階層に分かれているという理論です。これらの階層はピラミッド状になっており、低い階層の欲求が満たされることによって次の段階の欲求を求めるようになります。

「生理的欲求」は、生命を維持したい欲求を示し、食欲・排泄欲・睡眠欲などが当てはまり、これらが満たされなければ生命の維持ができません。

「安全の欲求」は、安全・安心な暮らしへの欲求を指します。心身ともに健康でかつ経済的にも安定した暮らしをしたい欲求です。安心・安全で心身ともに健康でいることは幸せです。

「社会的欲求」(所属と愛の欲求)は、友人や家庭、会社から受け入れられたい欲求を指します。集団への帰属や愛情を求める欲求であり、他者と関わりたい欲求です。好きな人と一緒に過ごしているときや仲の良い友達や家族と楽しい時間を過ごしているときは幸せです。

「承認欲求」は、他者から尊敬されたい、認められたいと願う欲求を指します。友達や親から認められ、人の役に立ち、周囲から感謝されたときは幸せです。

「自己実現欲求」は、あるべき自分になりたいと願う欲求です。趣味や好きなことに没頭しているときや新しい経験や考え方に触れて感動したときは幸せになります。このように、人は自分の欲求を満たすと幸せになります。

逆に、幸せを感じない原因の一つとして、自分と他人を比べ、劣等感を感じてしまうことがあげられます。例えば、お手伝いをしてお小遣いをもらったら嬉しいですね。しかし、お兄ちゃんはお小遣いの2倍もらっていたと聞いたら、なんだかおもしろくありません。人は他人と比べるとき自分より待遇等が良い人と比べがちだそうです。

幸せなのは心身ともに健康であることはもちろんですが、幸せになる習慣があるそうです。

- ① 笑顔でいる。口角が上がると脳は幸せを感じると言われています。
- ② 日頃から感謝の気持ちをきちんと伝える。「ありがとう」ということで周りも幸せになります。
- ③ 自分の気持ちに正直に行動する。
- ④ 自分にご褒美を用意し、毎日の生活で楽しみを作っていると幸せです。
- ⑤ 前向きで幸せな人と共にいる。前向きな友達と行動していると自分も前向きになっていきます。

これらのことを参考に、皆さんも学校生活を送ってみましょう。



【5・6月の主な予定】

16日(木) …ネットケイタイ安全講座(1年)	3日(月) …振替休業日
17日(金) …生徒総会	7日(金) …避難訓練 教育実習終
20日(月) …生徒朝会 運動会練習開始 教育実習始	10日(月) …朝礼 専門委員会、学校委員会
28日(火) …運動会予行	14日(金) …進路説明会(3年)
6月1日(土) …運動会	17日(月) …期末考査(～19日)
	20日(木) …音楽鑑賞教室(2年)

※今月の主な予定は発行時点のものです。社会情勢等の変化により、変更となる場合があります。

教育活動の紹介

大きな予定の変更などは、tetoru等でお伝えします

【新入生歓迎会4月18日(木)】

入学式から1週間経ち、改めて1年生を学校全体で迎え入れる新入生歓迎会が行われました。生徒会役員が部活動紹介、レクリエーションの司会を行い、2、3年生が主体となって、1年生を温かく迎え入れようとしている瞬間を多く見ることができました。



【フレンドシップスクール(1年)4月22日～23日】

朝早くに学校に集合し、フレンドシップスクールが始まりました。雨が降る中でのスタートでこの2日間先が思われられそうでしたが、生徒達はみな元気にバスに乗り込み笑顔溢れるスタートになりました。ところどころ雨は降っていましたが、生徒達が活動するときには雨はやみ、外で活動することができました。「仲間と協力し絆を深めよう～全ての人に感謝～」のスローガンのもと、実行委員を中心に仲間と協力し謎を解いたり、問題を解決したり、輪っかをくぐったり、飯盒炊さんをしたりお互いに切磋琢磨しながら行いました。入学してからたった2週間でしたが、みんなが活動に積極的に取り組めた二日間だと思います。その中で、感謝の気持ちの現し方や集団生活でのあり方について学ぶ事がありました。フレンドシップスクールが終わり数日経ちましたが、2日間の経験を生かしていこうという姿があります。これから様々な経験をし、成長していく姿がとても楽しみです。



杉並区立東原中学校 学校だより「ひがしはら」

Tel : 03-3390-0148 Fax : 03-3390-3588

【留守番電話対応 18:30～7:30】