

押小だより

て ん し ん ら ん ま ん

天真爛漫



令和6年7月1日
さくら市立押上小学校
令和6年度 第4号
文責：仁平 博幸

幸せのおまじない “あり あり なん やっ”

最近、「ウェルビーイング (well-being)」という言葉をよく目にしたり耳にしたりします。これは「元気で周囲の人とうまく関わり満足していること」つまり「**幸せに生きていること**」を意味する言葉です。

この「ウェルビーイング」について研究をしている、ある大学の先生が調査をした結果、幸せをたくさん感じている人には、次の4つの考え方や行動があることが分かったそうです。(これらを「幸せの4因子」と言うそうです。)

①ありがとう ②ありのままに ③なんとかなる ④やってみよう

これらは、「幸せとはこうあるべき」というものではなく、人々の現実から導き出された統計的な結果だそうです。言い換えると、これらを満たしている・大切にしている・実践している人は幸福度がとても高い、そして、この4因子を意識したり実践に結びつけたりすることで幸福感を高めることができそうだということになります。

これらの4因子の具体的な姿はそれぞれ次のようになります。

①**ありがとう**…いろいろなことに感謝する、他者のために行動できる、周囲に心を配る

②**ありのままに**…人と比べすぎない、「自分は自分」と考える、自分の個性を知り発揮できる

③**なんとかなる**…ポジティブに考える、チャレンジしてみる、失敗しても大丈夫と考えられる

④**やってみよう**…夢や目標がある、失敗を恐れず挑戦してみる、やりがいや生きがいをもっている



昨年度、ホームページや学校だよりで、『ありがとう』は『魔法の言葉』ということをお伝えしました。『**ありがとう**』という言葉で、言われた人はうれしくなり、『**次もがんばろう**』とやる気が出る。この感謝を表す『**ありがとう**』という言葉は『人を幸せにする魔法の言葉』とも言える』というものでした。このように「ありがとう」は相手に幸せをもたらすものと思っていましたが、この4因子をふまえると、自分の幸せにもつながっている…そんな「魔法」でもあるとあらためて感じた次第です。

また、②③④は、自分自身の心のもちようであり、考え方や行動の基準になるものです。自分自身が幸せになるためのものと言えます。①の「ありがとう」はみんなを幸せにするもので、②③④は個人の幸せに結びつくとも考えられます。(②③④についても、今後、随時話題にできればと思います。)

さて、この4因子のはじめの2文字を並べると「**あり あり なん やっ**」となります。なんとなく、何かのおまじないのようで、覚えやすい、楽しげなキーワードになりそうです。私自身も、できれば、4つ全てを努力していきたいところですが、得意不得意がありますので、個人的にはまず①の「ありがとう」に努めていきたいと思っています。(②の「ありのままに」が、個人的に難しそうで…反省)

今年度、本校が「**だれもが安心して力を出し、みんなが幸せを感じる学校**」となることを目指しています。まさに、学校に関わる子どもたち、先生方、保護者そして地域の全ての皆様が「ウェルビーイング」になると言えます。そのためにも、まず、本校の子どもたちが、自分自身のもっている力をしっかり発揮するため、そしてこれから長い人生を生きていく中でたくさん幸せを感じていけるようになるため、この幸せのおまじない「**あり あり なん やっ**」を通して、幸せの4因子を伝えていきたいと考えています。

むすびに、読者の皆様も、これから、より多くの幸せを感じていけることを願っておまじないを…

「あり あり なん やっ」!

(仁平博幸)

※参考資料「ウェルビーイングの魔法」(監修：前野隆司 著：中島晴美他 Z-K A I)



◎ 6月の学校の様子をご紹介します。

6月3日（月）

○農園活動（1～4年）

敷地内の畑での活動です。今年もサツマイモを植えました。秋の収穫が楽しみです。



6月4日（火）

○プール清掃（5・6年）

消防団の方々に協力いただいたプール清掃。高学年児童がその仕上げを行いました。



6月5日（水）

○校内陸上記録会（5・6年）

さくらスタジアムで自分の記録に挑戦しました。あいさつや応援もすばしかったです。



6月10日（月）

○第1回学校運営協議会

委員のみなさま、今年度もよろしくお願ひいたします。



6月17日（月）

○なかよしタイム（2回目）

まつのみ班（縦割り班）で遊ぶ時間です。前回立てた計画をもとに班で遊びました。



6月19日（水）

○租税教室（6年）

税務署と法人会の方々から税に関するお話をいただきました。1億円！も登場しました。



6月3日（月）～ ○ランチルーム給食（全校生）

感染症の関係で、これまで全校生のランチルーム給食を休止していましたが、この6月から全校生によるランチルーム給食を再開しました。本校の特色でもある全校ランチルームでの給食は5年ぶりです。みんなで食事を楽しめるってよいことだなと実感しています。



6月7日（金）～

○健康教室（歯科指導・全学年）

歯科衛生士の先生から、歯に関するお話や歯みがきについて教えていただきました。



◎～お世話になりました～PTA環境活動・消防団の方々によるプール清掃・桜守の会の方々による清掃活動（6月1日（土））

6月1日（土）は、早朝から多くの保護者の皆様にご協力いただき、今年度第1回のPTA環境活動が実施されました。また、地域の桜守の会の皆様による敷地まわりの清掃作業も行っていただき、きれいな学校となりました。さらに、地元消防団の皆様にご協力いただき、プール清掃も行っていただきました。本校出身の団員の方も多く、お話をしている中で、みなさんの学校を思う気持ちにうれしさを感じました。



ご協力いただいた全ての皆様
に感謝申し上げます。ありがとうございました。