



御学校だより

2026年1月21日
藤沢市立御所見中学校
校長 山田 大

新年のスタート、全校集会より

～ウェルビーイングな一年に「一年の計は元旦にあり」～

2026年、令和8年がスタートして穏やかな新年を迎え、早1ヶ月が経とうとしています。かなり遅い新年のご挨拶となってしまいましたが、昨年中は大変お世話になりました。本年が皆様にとって幸多き一年でありますようお願いいたします。

1月7日（水）の全校朝会では、昨年度達成した私の目標と今年度立てた目標を発表し、皆さんも是非何か目標を立てて、充実した一年を過ごしてほしいと話しました。

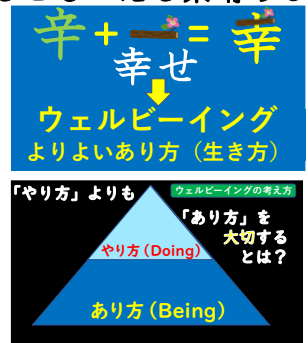
その後、「ウェルビーイングな一年に」というテーマで話をしたので紹介します。

新年早々、アメリカがベネズエラを攻撃し、マドゥロ大統領を拘束するというニュースがありました。世界のあちこちで戦争や紛争・対立が起こり、世界情勢が不安定で予測困難な状況になっています。このような世の中で、未来の創り手である皆さんは、主体的に考え判断、行動し、「自分も人も大切に」ということを意識して欲しいと思います。

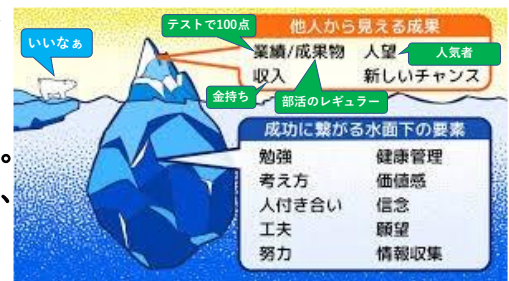


昨年の集会で、辛い状況にあっても、「辛抱という棒を立てて」そこに花を咲かせることで「幸せ」になる、という話をしました。昨年のNHK連続テレビ小説の題材になったアンパンマンの歌の中に幸せ、生きる意味について歌われています。人生について、生きる意味について、分厚い本を読まなくても、これで全て言い表しているともいえる素晴らしい歌詞です。

幸せという言葉、今はやりの言葉に言い換えると「ウェルビーイング」になります。ウェルビーイングとは「よりよいあり方」や「よりよい生き方」という意味になります。ウェルビーイングの考え方として、「やり方」よりも「あり方」を大切にするという考え方があります。あり方とは何か？どういうことか？



ウェルビーイングの考え方を説明するとき、よく氷山に例えられます。他人からは水面に出ている部分しか見えないけれど、それは一部であり、見えない部分がむしろ多いのだと、「テストの点がいい」とか「スポーツが得意」とか「スタイルがいい」とか「お金持ち」とか、でもその結果や成果を得るために、勉強したり、練習したり、規則正しい生活をしたり、一生懸命働いたりする姿は見えにくいものです。



もう少し分りやすく言うと、テストの点数がいいのは、「元々、頭がいいんでしょ」という能力やスキルの問題にしたり「塾に通ってるから」という習慣や行動の問題と思いがちですが、実は「勉強は大切だ」とか「勉強は楽しい」という意識や思い・考え方の違いが重要なんです。このような意識・思い・考え方になるように覚えておいて欲しい4つのキーワードがあります。「幸せの4因子」といいます。幸せは次の4因子を使うことでコントロールできると言われています。



まずは、「やってみよう！」とにかく挑戦すること、「ありがとう！」自分勝手や思いやりのない行動では幸せになれない、「なんとかなる」失敗や出来ないことをイメージするとダメですね。「ありのままに」それでも、ダメな自分出来ない自分を認めていくことも大切です。

「7つの習慣」はウェルビーイングの考え方を知る良い参考書といえます。前回紹介した「The Rose」の歌詞の中にウェルビーイングではない考え方・思い・意識のものがああります。こういう考え方では幸せになれないと訴えているんですね。

「The Rose」の中のウェルビーイングではない考え方・思い・意識

- 心が壊れるのが怖いから、楽しく踊ることができない
- 夢から覚めるのが怖いから、チャンスをつかむこともできない
- 死ぬことが怖いから、生きる意味がわからない
- 誰かに奪われるのが怖いから、誰かに与えることもできない
- 夜がとても孤独だと感じるとき、道がとても遠いと感じるとき
患まれた人や強い人しか、愛を得られないと感じるとき

幸せの4因子

幸せは次の4因子を使うことでコントロールできる
禁酒・痩せよう・マラソン 自分も人も大切に

やってみよう! **ありがとう!**
自己実現と成長の因子 つながりと感謝の因子

なんとかなる! **ありのままに!**
前向きと楽観の因子 独立と自分らしさの因子

Error & Learn 間違いは故郷だ、誰にでもある

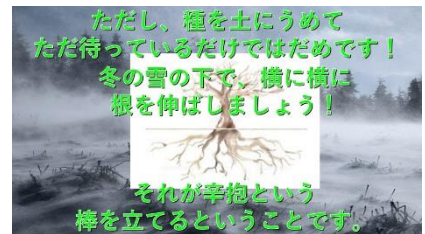
7つの習慣
自分を变えるレッスン

- 第1の習慣 主体的である
- 第2の習慣 終わりを思い描くことから始める
- 第3の習慣 最優先事項を優先する
- 第4の習慣 Win-Winを考える
- 第5の習慣 まず理解に徹し、そして理解される
- 第6の習慣 シナジーを創り出す
- 第7の習慣 刃を研ぐ

世界で4,000突破!!
テレビ、SNSで話題のビジネス書「7つの習慣」に超入門書が登場!!
ストーリーと練習形式で学び、実践と幸せを手にする方法

下の写真は、前回の集会の最後のスライドの写真です。朝日を見るためには?ということ次で次のスライドを見て考えてもらいました。そうです!暗いうちから走る、ということですね。花が咲くには、努力の上の辛抱が必要なんですね。

年末の集会では辛い受験勉強、辛い部活の練習、辛抱の先に花が咲きます!ただし、種を土にうめて、ただ待っているだけではだめです!冬の雪の下で、横に横に根を伸ばしましょう!それが辛抱という棒を立てるということです。というエールを送りました。



必ず日は昇ると分っていますが、皆さんの目標が必ず達成できるとは限りません。みなさんも小さな目標でいいので、「やってみよう!」周囲に感謝することで幸運が舞い込む!「ありがとう!」出来るか分からないけど、「なんとかなる!」失敗しても出来なくてもやり直せばいい、「ありのままに!」幸せの4因子をフル活用して「努力の上の辛抱という棒を立てて」今年も頑張りましょう!それが「生きる力を育む」ことであり、「自分も人も大切に」するという事…。生徒の皆さん、今年はどうな1年にしますか?

【Stop いじめ!中学生の集い in ふじさわ 神奈川県中学校美術展 県知事賞 2年Fさん】
(生徒会本部がリモートで参加)

