



宝塚市立良元小学校 学校通信

# 良元通信

みんなにとって良いことを みんなが元気になることを

令和5年(2023)9月22日号

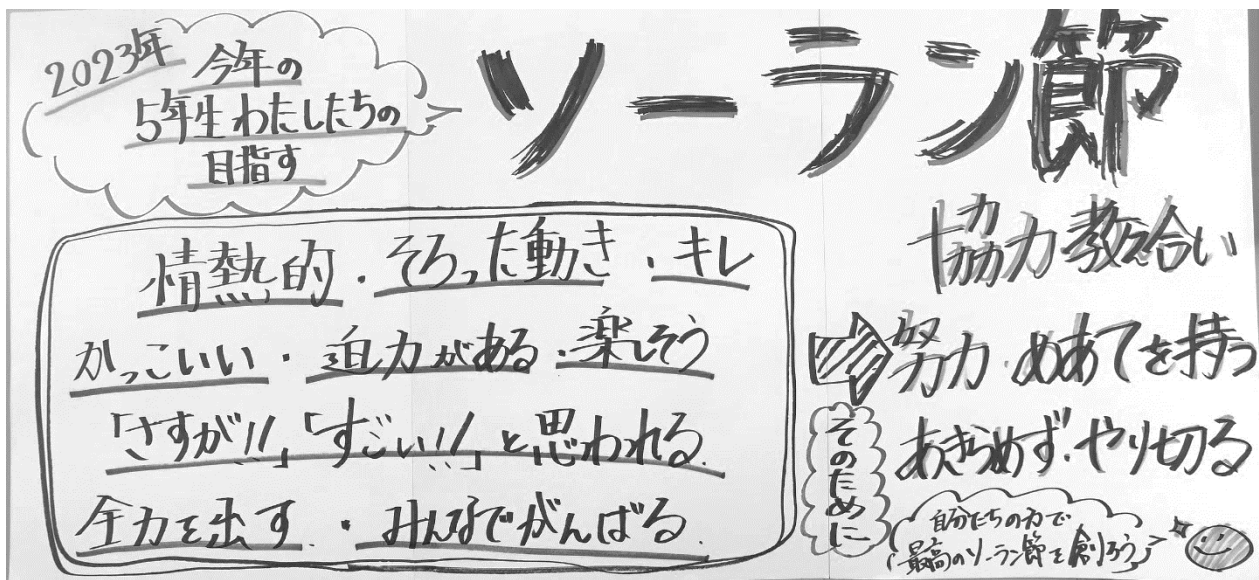
校長 狩野 洋光

## 運動会の練習がはじまりました

先週から練習がはじまっています。朝夕は涼しさが感じられる日もありますが、日中はまだまだ気温が高く、熱中症が心配です。WBGT(暑さ指数)を参考にして、外遊びや練習に制限を設けています。こまめな水分補給を心掛け、外の活動では必ず帽子をかぶるようにしています。

## 教育とは、経験の意味を増加させること(J.デューイ)

運動会に向けて、5年生の廊下には「ソーラン節」への熱い思いが貼ってありました。なぜ、ソーラン節なのか。「かっこいいから?」それもあるでしょう。しかし、そこには、学年の先生たちの熱い思いがあります。



ソーラン節を通して、子どもたちに身につけてほしい力、考えてほしいことがあります。

運動会の練習だけでなく、すべての教育活動(経験)が意味のあるものとなるように、問いかけることを大切にしていきたいものです。

# ウェルビーイングの視点で、みんなが幸せに

最近「ウェルビーイング」という言葉が聞かれるようになりました。ウェルビーイングとは「よいあり方」、「持続的な幸せ」を意味します。「よりよいあり方をおして幸せな状態である」ということで

「幸せ」には、瞬間的に感じるものから、人生を振り返って感じる幸福感もあります。

「幸せ」のあり方、感じ方は人それぞれですが、ウェルビーイング(幸せ)になるために、どのような考え方・生き方が大切なのか研究している学者がいますので紹介します。

## 1. タル・ベン・シャハー博士のハピネススタディ(SPIRE 12法則)

5つの要素が、ウェルビーイング(よい状態)であると、満ち足りて充実した幸せな人生を体験することができる。

Spritual	①精神性(自分の本質、自己肯定感、生きるエネルギー、主体性)
Physical	②身体的(健康、栄養、睡眠、運動)
Intellectual	③知性(知的好奇心)
Relational	④人間関係(人々とのよい人間関係)
Emotional	⑤感情(全ての感情、感情は思考と行為の結果)

## 2. 前野隆司教授の「幸せの4因子」

慶応義塾大学院の前野教授は、研究結果から「幸せは次の4つの因子を使うことでコントロールできる」と説明しています。

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

「今、自分は幸せかな?」と考えた時、「SPIRE 12法則」と「幸せの4因子」で自己評価してみて、思考と行動を見直してみることができそうです。