



黒中だより

Well-Being (ウェルビーイング) を目指して

3月17日(月) 後期終業式の講話抜粋

皆さんは、今、幸せですか？

「今年はお年玉をたくさんもらったから幸せ」とか、「(このあともらう) 通知表でいい成績だったら幸せ」とか「ゲーム機を買ってもらったから幸せ」とか「幸せ」にも色々ありますよね。

実は、「幸せ」には、「長続きする幸せ」と「長続きしない幸せ」があります。

「地位財」と言っても、お金、ものなど、人と比べることができるものによって感じる幸せは、「長続きしない幸せ」と言われています。

新しい洋服を買って嬉しい。でもその気持ちは長続きしなくて、また次の洋服を買って嬉しい。でも、あれ？まだ幸せじゃない、もっと買わなきゃって…こういう人は買っても買っても幸せな気持ちは長続きしません。こんな感じで大人になったらどうでしょう？高級車や高級マンション、有名ブランドの製品などをどんどん買ってしまおうけど、幸せな気持ちは長続きしない人もいます。

これに対して、「非地位財」と言っても、何を持っているかではなく、それ自体に価値があるもの、例えば、安全など環境に基づくもの、健康など身体に基づくもの、そして心的(精神的)要因で感じる幸せは、「長続きする幸せ」なのです。

だから、皆さんには、長続きする「非地位財」による幸せを感じて欲しいと願っています。

「非地位財」のうち、日本は、とても安全で、しかも健康で長寿な国なので、安全面と健康面では世界一なのです。でも、残念ながら、心の幸せがとても低いのです。

心の幸せは、4つの因子で決まると言われています。

1 自己実現と成長の因子(やってみよう因子)

夢や目標がある人は幸せです。まだない人は小さなチャレンジを色々やって成功体験を積み重ねることが大切です。

2 つながりと感謝の因子(ありがとう因子)

対話をしてつながりがあると人は幸せです。中学生同士だけでなく、お年寄りとか小さな子どもとか、障がいのある人とか、多様な人とのつながりがあって、感謝しながら、みんなが助け合う社会をつくるのが大切です。

3 前向きと楽観の因子(なんとかなる因子)

前向きで楽観的でなんとかなるとチャレンジできる人は幸せです。でも日本人の多くは心配性遺伝子を持っているそうです。なんとかなるからチャレンジしてみなよと言っても心配なのでダメと言う人が多いのです。だから、この3つ目をやるためにも2つ目のつながりを強くすることが大切なのです。

生徒会本部が中心となって企画・運営した感謝会の様子



体育館スクリーン



感謝のリボンプレゼント



勉強に集中できる机の位置は？



黒中節

裏面に続きます

4 独立と自分らしさの因子（ありのままに因子）

人と比較せず自分は自分と歩いていける人は幸せです。でも、人と比べちゃいますよね。人と比べて勝ったとしても、それは長続きしない幸せですし、負ければ悔しいし妬ましいし羨ましい気持ちになります。だから、人と比べると勝っても負けても幸せにはなれません。

皆さんは、「Well-Being（ウェルビーイング）」という言葉を知っていますか？

ウェルビーイングとは、well（よい）+ being（状態）という言葉からできていて、世界保健機関（WHO）では、「個人や社会のよい状態。健康と同じように日常生活の一要素であり、社会的、経済的、環境的な状況によって決定される。」と紹介しています。

ウェルビーイングに似た言葉で「幸せ」を表す「ハピネス（happiness）」という言葉がありますが、ハピネスは感情としての幸せ、一時的な幸福の感情を指すため、数秒間とか数分間といった短い心の状態を表します。これに対しウェルビーイングは「よい状態」を表すため、持続的という面で異なります。

「よい状態」と言っても、とてもあいまいな定義です。「よい状態」にあるかどうかは、一人一人違うからです。自分にとっての「ウェルビーイング」とは何なのか、どういう状態にあると「ウェルビーイング」と言えるのか、皆さんにとっての「ウェルビーイング」について考えてみてほしいと思います。

令和6年度がもうすぐ終わります。

皆さんが、黒崎中学校の良き伝統を引き継ぎ、友達や後輩に慕われる、いい先輩になることを楽しみにしています！

卒業式の様子



卒業生入場



卒業証書授与



在校生代表送辞



卒業生代表答辞



全校合唱



卒業記念合唱



感謝プロジェクト「卒業感じるフотスポット」生徒会本部



4月の主な予定

日	曜	絵	主な予定
2	水	—	2・3年生クラス発表
3	木	—	新1年生オリエンテーション
6	日		春の交通安全運動～15日
7	月	無	新任式・始業式・入学式
8	火	無	新入生歓迎会、弁当持参
9	水	○	部活動見学～11日
14	月	○	全国学力・学習状況調査(生徒質問紙・理科) 全校委員会、部活動仮入部～18日

日	曜	絵	主な予定
17	木	○	全国学力・学習状況調査 専門委員会
18	金	○	P T A二役会・専門部会
22	火	○	部集会
23	水	○	耳鼻科健診
24	木	○	校外自治班集会
25	金	○	P T A運営委員会
28	月	○	生徒朝会



1年間、様々な出来事がありましたが、どれも生徒の成長にはなくてはならないものでした。

4月からは、1年生は先輩に、2年生は最上級生になります。新入生を温かい気持ちで迎え、黒崎中学校をますますより良い学校にしていきたいと思います！保護者の皆様もご協力をお願いします！

力を合わせて、生徒も保護者も地域も教職員も、成長できる元気で明るい学校にしていきたいと思います！