



紫雲児の心

「感謝する心」と「省みる力」～Well-Beingを目指して

校長 五十嵐 めぐみ

3月4日(月)の卒業式まで、あと数日となりました。3年生と一緒に過ごせる日数は、本当にわずかしかなかった。2月上旬の定期テストが終わり、今年度第2回目の生徒総会も終了して、生徒会では3年生から1・2年生への引き継ぎが行われました。現在、生徒会の企画「3年生感謝ウィーク」として、これまでお世話になった3年生に感謝を伝える活動を委員会ごとに計画し、1・2年生全員で実施しています。3年生も、感謝の気持ちを込めて校舎内の美化活動をしたり、卒業式に向けた練習に取り組んだりしています。「ありがとう」という感謝の言葉や気持ちが、学校の中にあふれています。

「ありがたい(有り難い)」の対義語は「当たり前」です。「やってもらって当たり前」と思っていたのでは、人の心は育ちません。感謝することはもちろん大切ですが、心の中で感謝の気持ちをもっただけでなく、その気持ちを表し相手に伝えることには大きな意味があります。誰かに感謝している時、人は優しい気持ちになり、幸せを感じます。感謝を伝えられた人も、嬉しく幸せな気持ちになります。「ありがとう」は、言う人も言われる人も、それを聞いている人も、みんなを幸せにしてくれる「魔法の言葉」です。3月4日の卒業式も、卒業生も在校生も、感謝の気持ちを込めて臨んでくれるはずだと確信しています。

近年、「ウェル・ビーイング(Well-Being)」が重要視されています。日本語にすると「幸福」ですが、「Happy」が一時的・瞬間的な幸福という意味なのに対し、「Well-Being」は持続的な幸福を指し、身体的にも精神的にも社会的にも良好な状態を言うのだそうです。「その時だけ良ければ良い」という一時しのぎではなく、長い目で見て、自分も周りの人も、社会全体が良好な状態を保っていけることが、本当の幸福なのだと思います。

3学期は学校の1年の振り返りの時期であり、様々な事について反省・評価が行われています。物事は、やりっ放しでは効果が上がりません。実践したことは振り返り、良かったことと改善すべきことを確認し、具体的な改善策を立てて次の実践に生かしていくことで、成果が期待できます。生徒の様子を見てみると、上手に「反省」することが苦手な人が多いようです。「反省」というのは「かえりみる(省みる)」ことですが、生徒の多くは「悪い点を指摘すること」と勘違いしているようです。もちろん、悪い点を自覚するのは改善の第一歩ですが、そこで止まっていたのでは、改善はできません。「何が良かったから続ける」「何が悪かったからどうやって改善する」という、具体的な方法が必要ですし、その方法は実現可能なものでなければなりません。「反省・評価する(省みる)」とは、具体的な改善策を立てることまでを含みます。

「反省する(省みる)」力が高い人は、勉強や部活動に限らず、遊びや趣味、日常生活においても、確実に成果を上げていきます。「少し頑張れば実現できそうな目標を決める」→「目標の実現に向けて努力する」→「結果を分析し、良かった点と悪かった点、具体的な改善策を明らかにする」→「新たな目標を決め、計画を立てて実践する」というサイクルを繰り返すことで、少しずつ成果につながっていくはずですよ。

今年度も残りわずかです。3月は、年度末であると同時に、次年度への助走期間でもあります。ウェル・ビーイング(Well-Being)を目指して、まずは次の学年で良いスタートを切れるように、「感謝する心」と「省みる力」をもって1年間のしめくくりをしっかり行い、これから自分はどう行動すべきかを一人一人が考え実行していけるように、準備をしてほしいと思います。