



# 花巣蜂

は ち す は な

令和6年5月29日 第2号  
**新潟市立赤塚中学校**  
 全校生徒147名 男子78名 女子69名  
 TEL 025-239-2029 FAX 025-239-3313  
 E-mail [j703akatsuka@city-niigata.ed.jp](mailto:j703akatsuka@city-niigata.ed.jp)

## 合言葉は“ありありなんやっ!” (5月21日(火) 全校朝会より)

令和6年度も赤塚中学校では、生徒のウェルビーイングを高めることを目指します！ところで、ウェルビーイングとは何でしょう？日本語にすると「幸せ」という意味ですが、ハピネスとは違うの？という疑問をもたれる方がいるかもしれません。実は、ハピネスは「欲しかったものを買ってもらった」とか「ゲームをクリアした」ときに感じる「幸せ」です。対して、ウェルビーイングは、「やる気ややりがい、利他性」などから感じる「幸せ」です。ハピネスは長続きせず、ウェルビーイングは長続きするという特徴があります。それは、「幸せ」と感じたときに、脳内で分泌される物質（前者はドーパミン、後者はオキシトシン）が違うからです。



慶應義塾大学の前野隆司教授は、因子分析という手法を用いて、「幸せ」の因子を求めました。それは、「ありのままに！」因子（比較しない）、「ありがとう！」因子（感謝する）、「なんとかなる！」因子（自己を受容する）、「やってみよう！」因子（目標をもつ）の4つです。これは、「幸せ」の基礎的なマインドといえます。そこで、ウェルビーイングを高めるための合言葉が、“ありありなんやっ!”なのです。

1つ1つ見ていきましょう。「ありのままに！」因子（比較しない）のためには、マイペースカがカギとなります。自分らしくあるために必要な力ですが、①自分を知る ②自分らしさを発揮する ③自分はどうかありたいか考えることで高めることができます。論語に「君子和而不同」（君子和して同ぜず）という孔子の教えがあります。君子は誰とでも「協調」するが、道理にはずれたことには「同調」しない。集団とは和を保ちながらも、自分らしさは失わないということです。逆は「小人同而不和」です。

次は、「ありがとう！」因子（感謝する）です。「ありがとう」と感謝の気持ちをもつと嫌なことはあまり感じなくなります。感謝することは、毎日を「幸せ」に過ごすための近道といえます。ところで、宝くじに当たったとか海外旅行に行ったとか、特別なことが起きたときに「幸せ」を感じる人は多いでしょう。しかし、それでは時々しか幸せ気分を味わえません。些細なことで「幸せ」を感じる人はいつも幸せ気分です。感謝スイッチをオンにして、身の回りの感謝することを見つけてみましょう。

3つ目は、「なんとかなる！」因子（自己を受容する）です。自己受容が高まるときは、どんなときですか？周りの人が、自分が気付いていないよさに気づいてくれたり、自分が得意なことを認めてくれたりしたときではないでしょうか。でも、謙虚さを美德と考える日本人は、「いえいえ、そんなことないですよ」と言ってしまうがちです。そんなとき欧米人なら、まず「サンキュー！」と応えるでしょう。ほめられたことをすんなり認めるためには、「ありがとうございます」と自分のよさを受け止めましょう（自己受容）。なぜなら、自己受容ができる人は、幸せ度を高めることができるからです。

最後に「やってみよう！」因子（目標をもつ）です。夢を実現した人は、実現していない人より幸せだと思えます。また、夢をもっている人は、もっていない人より幸せだと思えます。そのとき、身の丈に合った小さな夢をもっているほうが幸せといえます。それは、「結構がんばってるじゃない、上出来」と自分に言いやすくなるからです。夢というと少し大げさと思う方は、目標でかまいません。身近な目標なら、達成できる確率が上がります。

## 生徒総会

5月22日に開催された令和6年度第1回生徒総会。関係生徒は事前に入念なりハーサルを行っており、当日は自信をもって臨んでいました。予定されていた質問に加え、自由質問が出されるなど、一人一人が真剣な態度で参加しました。



## 教育実習生からのメッセージ

3週間にわたり、小杉 一さんが教育実習をしました。市内の中学校を卒業されて7年、年の近い先輩からのメッセージは、生徒たちの心に深く残ったようでした。

- ① 中学校時代の思い出    ② 高校の思い出    ③ 大学で研究していること    ④ メッセージ

小杉 一さん

- ① 体育祭の応援団長で2冠達成し、生徒会で全校をまとめ野球部で県ベスト4まで行けたことです。
- ② 修学旅行でオーストラリアに行ったこと、コアラがとてもかわいかったです。
- ③ 柔道整復学科に通っており、骨の構造や筋肉のしくみについて学んでいます。
- ④ 「人生は何があってもなんとかなる」

僕自身今までたくさん失敗して、成長することができました。失敗しないように生活するのではなく、失敗しても何度でも挑戦することで自分を成長させることができます。失敗してもなんとかなります。ぜひこれからもチャレンジを続けてください。応援しています。



## 6月の予定

6月 3日(月)	I期テスト① *ランチなし。午前放課		
4日(火)	I期テスト② 避難訓練(地震・津波)		
5日(水)	生徒朝会 専門委員会 心臓検診(1年)		
6日(木)	短縮時程 尿検査(二次) 職員会議	Russell先生のギター伴奏で 英語の歌を練習(3年生授業)	
7日(金)	市内大会激励会		
10日(月)	短縮時程 部活動強調週間(～14日) 市内大会(ソフトテニス) ～11日(火)		
13日(木)	スクールカウンセラー勤務日(午後) ALT来校日		
17日(月)	市内大会 *ランチなし ～18日(火)		
20日(木)	生徒朝会		
21日(金)	佐潟クリーン活動 *PTA 厚生部事業		職場体験学習の準備 (2年生総合)
25日(火)	高校説明会(5, 6限)		
27日(木)	職場体験学習(2年) ～28日(金)		

昼休みも勉強(1年生)

