

あなたは今、幸せですか？

先日、ブータン王国ジグミ・ケサル国王が来日し、その様子がテレビや新聞などで伝えられました。ブータン王国は、国民の心理的幸福などを指標とする「国民総幸福量」(GNH)を重視する国として知られています。ウィキペディアによると、「国民総幸福量」(Gross National Happiness)とは、国民総生産(Gross National Product, GNP)で示されるような、金銭的・物質的豊かさを目指すのではなく、精神的な豊かさ、つまり幸福を目指すべきだとする考えから生まれたものである、ということだそうです。



みなさんは、今、何に幸せを感じているのでしょうか？このことについて、南山大学人文学部の浦上昌則先生と、名古屋大学心理発達相談室相談員の野村祥恵先生による論文『女子中・高校生の「幸せ」意識』の中から少し紹介します。

女子中高生に「めったに感じない大きな幸せ」とは何かと尋ねたところ、

- ・居場所感(家族の何気ない会話に温かみを感じたとき、友達がたくさんできたこと など)
- ・成果を得る(試験に合格したとき、努力が認められたとき など)
- ・好きなことをする(ライブにいったこと、時間が自由に使えるとき など)

の順に回答が多かった。

また、「日々の中でよく感じる幸せ」とは何かと尋ねたところ、

- ・居場所感(家族と一緒にいるとき、友達としゃべっているとき など)
- ・好きなことをする(好きな音楽をきいているとき、自分の好きなことができるとき など)
- ・生理的満足(食べているとき、寝ているとき)

の順に回答が多かった。

逆に回答の少なかったカテゴリーは、以下の3つであった。

- ・目標がある(自分の目標があること、好きなことをみつけたとき など)
- ・誰かの喜び(母の病気が治ったこと、友達が喜んでいるとき など)
- ・偶然、奇跡(チケットが当たったこと、時計の数字がそろったとき など)

大きな幸せも日常的な幸せも「居場所感」というカテゴリーが最上位でしたね。学校では、みんなが幸せを感じるようなクラスとなるよう、相手のことをよく考えて行動しましょう。また、家庭では親や兄弟とたくさん会話をして、みんなが居心地の良い家庭であり続けるようにしましょう。

もし今、何かに悩んでいて、幸せだと感じられない人は、元気づけられるもの(歌・文字・景色・人・動物など、何でもよい)に触れることをおすすめします。ちなみに、私は今、遊助という歌手の「一笑懸命」という曲に励まされています。

(歌の途中より)

何のために生まれたか?
何のために生きるのか?
分からないから生きるのさ
生きてるうちに分かるのさ

まもなく、期末考査1週間前です。

2011年もあと1ヶ月程となりました。12月6日(火)から期末考査がはじまります。中間考査よりも科目が多いので、まだテスト対策の勉強をしていない人は、早速今日から取り組むようにしましょう。

なお、これまでに習ったことを総点検して、忘れたところ、理解できていないところを復習するのが、テスト対策です。たまった宿題をなんとか期日までに終わらせることがテスト勉強ではありませんので、毎回同じ失敗をくりかえさないようにしましょう。また、時間がないからといって、テスト直前は深夜までやる人がいます。そういう人は、睡眠不足や体調不良になって、テスト本番でつまらないミスをしてしまうことがよくあります。自分の体調管理も怠ることのないようにしましょう。



12月の予定

| | |
|----------------|-------------------------------|
| 10日(土) 14:00~ | 保護者対象大学進路講演会(生徒のみなさんも参加できます。) |
| 17日(土) 3・4限 中3 | 進路オリエンテーション(第2回学力推移調査結果返却など) |
| 19日(月) 5・6限 中2 | 進路オリエンテーション(第2回学力推移調査結果返却など) |
| 20日(火) 5・6限 中1 | 進路オリエンテーション(第2回学力推移調査結果返却など) |

保護者の皆様へ

11月14日(月)に配布させていただいた、12月10日(土)の保護者対象大学進路講演会の出席票の提出締め切りが11月28日(月)となっております。参加希望の保護者の方で、まだ出席票を出されていない場合は、なるべくお早めに提出していただきますよう、よろしくお願いいたします。

