

学び考える生徒 思いやりのある生徒 すすんで心身を鍛える生徒

# 滑中だより

令和4年7月1日発行 第4号 発行者 校長 八木原利幸



## 「誰もが幸せになれる・マインドフルネス」

学校は子供たちに、幸せな人生を送ることができるように、必要なスキルを身に付けさせなければなりません。そのため本校では、目指す学校像を「笑顔と幸せがあふれる滑川中学校」としてしています。しかし、そもそも幸せとは何でしょうか。幸せとは、主観的なもので科学的データでは示すことができるものではないと認識していました。ところが、近年、心理学、経済学、脳科学といった分野で科学的に研究されるようになったのです。

例えば、お金があるかどうかは幸不幸に関係するかといった問題に対して、アメリカの経済学者リチャード・イースタリンという人が、「イースタリン・パラドックス」という説の中で、預貯金の額では幸不幸は決まらなると結論づけたのです。イースタリン氏は、1973年に、一人当たりのGDP（国内総生産）が増加しても、国民の幸福度は向上しないという論文の発表や、様々なアンケート調査によって、幸せであるかどうかを実感する要因は、外的なものではないと断定しました。

では、何が幸せに関係するかというと、それは、心理的要因だそうです。心理的要因ということですが、一言でいうと自分自身を受け入れ、「今、この場」を楽しむということだそうです。「人生、何が起こるかかわからない」という偶有性と、自分の容姿や素質、性格、生まれ育った環境を受け入れることで、偶然今のような人生になったけれど、それは必然だったのだと受け入れることができれば幸せになれるということです。

ありのままの自分を受け入れるには、「マインドフルネス」という考えが必要だと言われています。マインドフルネスとは、「今、この場」で起こっていることに対して、すべてを受け入れ、自分が感じている感情や思考を判断せずに冷静に観察している状態のことです。マインドフルネスの考えでは、成功や目標を達成することよりも、その過程を味わい楽しむことに主眼が置かれます。ふつうは、成功の向こうに幸せがあると思いがちですが、マインドフルネスによれば成功しなくても幸せになれるのです。このマインドフルネスの考えは、アメリカの一流企業のグーグルやアップルも取り入れているようです。

人は、1日6万回思考していると言われ、ほとんどが自分の意志とは無関係に自動的に思考や感情が湧いてきます。つまり思考や感情が自動操縦状態に陥って、無意識的に繰り返し同じことを考えたり、行動してしまったりしているのです。こうした自動操縦状態を放っておくと、まだ起こりもしない未来に対して不安を感じたり、過去の出来事を思い出して後悔したりする時間が増えてしまいます。するとネガティブな考え方がクセになり、イライラや不安がつのりストレスを感じやすくなります。

マインドフルネスの効果は、心を静めて無心になり、リラックスすることで、思考がクリアになり創造性が高まり、クリエイティブな発想が生まれやすくなります。その他には、ネガティブな考え方のクセから抜け出すことや、ストレス軽減にも効果があるとのこと。心を静めて無心になることで、集中力がアップして仕事のパフォーマンスが上がったという報告もあるようです。さらに自分が感じている感情や思考をありのままに受け入れることで、情緒が安定し、人間関係もうまくなります。

子供たちは、進路や部活動等で大きな目標を立て、日々努力していると思います。もちろんその目標が達成されれば、これ以上の幸せはないでしょうが、失敗したとしても、その目標に向かって努力していること自体に楽しみと充実感をもっていれば、決して不幸にはならないと確信しています。長い目で見れば、むしろ幸せを獲得したと言ってもいいでしょう。このような考えを持つことで、努力し続けることへのストレスは軽減し、はつらつとした日々を送れるのではないのでしょうか。様々なストレスや心身に痛みや苦しみを抱えている子供たちはたくさんいると思われそうですが、現状を受け入れることから始め、その子たちのポジティブシンキングを引き出していききたいものです。

【参考文献「心が楽になる茂木式マインドフルネス 茂木健一郎著」



## 〇さすがです！ 滑中生

### 令和4年度学校総合体育大会 主な結果

- ・野球部 優勝 <県大会出場>
- ・サッカー 準々決勝敗退
- ・女子バレー 第2位 <県大会出場>
- ・剣道男子 団体 優勝 <県大会出場>  
個人ベスト8 赤沼・中根 <県大会出場>
- ・剣道女子 団体 優勝 <県大会出場>  
個人 優勝 有賀 2位 赤崎  
ベスト8 池田・北村 <県大会出場>
- ・男子バスケ 優勝 <県大会出場>
- ・女子バスケ 3位
- ・卓球男子 団体・個人 予選敗退
- ・卓球女子 団体 優勝 <県大会出場>  
個人 第3位 W 稲山・大河内
- ・男子テニス 団体 ベスト4 <県大会出場>  
個人 ベスト16 戸田・新井
- ・女子テニス 団体 予選敗退  
個人 ベスト16 梅澤・中野

※水泳・陸上は9月号に掲載予定



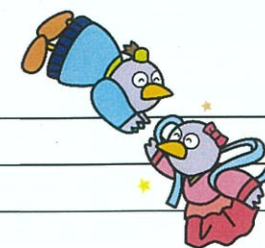
### 〇比企地区硬筆展

- |       |       |       |       |
|-------|-------|-------|-------|
| 3年 推薦 | 佐藤 葉月 | 能見 悠加 | 飯塚 由奈 |
| 特薦    | 笠原 妃莉 | 吉原 楓  | 小林 由菜 |
|       | 濱口 陽美 | 成内 悠華 |       |
|       | 遠山 真夢 |       |       |
| 2年 推薦 | 川田いつき | 山崎 清花 | 森 美優  |
| 特薦    | 稲葉 颯希 | 石川 美芽 | 大内 菜央 |
|       | 贄田 結衣 | 坂田 結菜 | 戸田 陽  |
|       | 古谷まなみ | 堀口 綾花 | 町田 翔真 |
|       | 鬼塚 仁瑚 | 中山 琉生 | 浅見 芽里 |
| 1年 推薦 | 岡久史樹音 | 柳 初芽  | 根岸 留那 |
| 特薦    | 木部 來稀 | 瀬倉 瑛真 | 川島 有紗 |
|       | 島田 葵  | 大平 心春 | 関口さくら |
|       | 高根 実桜 | 檀原ゆめか | 池谷 心優 |
|       | 小林 実里 | 山中 優奈 | 紫藤 由奈 |
|       | 千葉 もも | 能見 健太 |       |

#### <お知らせ>

- ・PTA 資源回収は8月20日（土）です。
- ・8/11～8/16は学校閉庁日です。  
電話は全て町の教育委員会に転送されます。
- ・2学期始業式は9月1日（木）です。

## 7月行事予定



1	金	
2	土	
3	日	
4	月	期末テスト 下校指導
5	火	期末テスト 1年歯科指導⑤⑥
6	水	
7	木	⑥全校集会・県壮行会・委員会 健全あいさつ
8	金	3年進路説明会⑥
9	土	
10	日	
11	月	
12	火	
13	水	
14	木	健全あいさつ 衛生委員会・学校保健委員会（13：30）
15	金	給食最終日
16	土	
17	日	北辰テスト
18	月	海の日
19	火	短縮日課 給食なし
20	水	1学期終業式
21	木	夏季休業日 三者面談期間
22	金	夏季休業日 三者面談期間
23	土	
24	日	
25	月	夏季休業日 三者面談期間
26	火	夏季休業日 三者面談期間
27	水	夏季休業日 三者面談期間
28	木	夏季休業日 三者面談期間
29	金	夏季休業日 三者面談期間
30	土	
31	日	

#### ☆三者面談のお知らせ☆

- ・7月21日（木）～8月9日（火）
- ・総合グラウンド西側駐車場へお願いします。  
※7月29日のみ滑川中学校に駐車して下さい
- ・上履きと下足袋を御持参下さい。

滑川中学校  
ホームページ

