



幸せの4つの因子

山瀉小学校長 鈴木 勉

この1年は、新型コロナウイルス感染症の5類移行を受けて、新しい生活様式での1年となりました。コロナ禍では、生活にさまざまな制約を受けました。できなかったこと、やれなかったことがたくさんありました。「コロナがなければ・・・」と振り返ることはありますが、過ぎ去った時間は戻っては来ません。私たちは、前を向いて生きていくしかないのだと改めて思います。

どうせ、生きていくなら「幸せに生きたい」と思うのは、当たり前でしょう。慶応義塾大学大学院教授の前野隆司さんは、幸せに生きるための条件について研究している方です。前野教授は、幸せは自分でコントロールできるものであり、幸せに生きるためには次の4つの因子があるのだと説明しています。

【幸せの4つの因子】

① 「やってみよう」因子

何事も「やってみよう！」と主体的に努力を続けられる人は、行動を起こさない人よりも幸せになります。自分が好きなこと、心がわくわくすることをやるのが理想的です。

② 「ありがとう」因子

人間はつながりの中で幸せを感じます。多様なつながりや利他性（他人のために貢献したいという気持ち）が強い人ほど幸せを味わえるそうです。そんな他者とのつながりで欠かせないのが「ありがとう」と言える感謝の心です。

③ 「なんとかなる」因子

いわゆる「ポジティブに考える」ことであり、常に「なんとかなる！」と考えていれば、必要以上に挑戦することを恐れずに、行動に踏み出しやすくなり、幸せを感じやすくなります。

④ 「ありのままに」因子



自分の好きなこと、得意なこと、ワクワクすることをどんどん突き詰めていく。すると、自分でも知らなかった「本当の自分らしさ」にたどり着け、自信をもって生きていくことができます。

2023年の日本の幸福度ランキングは、世界47位だそうです。謙虚な日本人らしいアンケート結果なのかもしれませんが、自己肯定感や主体性の低さも要因ではないかと思われます。自己肯定感を高め、幸せだと感じる状態であることが、他の人への優しい行動につながるのだと思います。次年度も「ゆう気 100% 山瀉小！」を、さらに進化できるように、4つの因子を意識しながら子どもたちとよりよい学校づくりを進めていきたいと思っています。



4月の行事予定



日	曜	主な予定	下校時刻	日	曜	主な予定	下校時刻
	月	学年始休業(～7日)		16	火	町内子ども会①(3限) フッ化物洗口	全校:14:35下校
2	火	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p>★新しい環境に少しずつ慣れていけるように、4月は特別時程を設定しました。</p> <p>★8日～12日⇒下のカレンダーの授業時間となります。</p> <p>★15日～30日⇒原則として次のような授業時間となります。</p> <p>○1年:月曜 4時間授業 火曜～金曜 5時間授業</p> <p>○2～6年生:月曜～金曜 5時間授業</p> <p>○水曜:全校 午前5時間授業(AM5)</p> </div>		17	水	下学年:身体測定 AM5	全校:13:25 (水曜時程)
3	水		18	木	6年:全国学力学習状況調査委員会①(6限)	1～4年:14:35下校 5・6年 :15:25下校	
4	木		19	金	子ども見守り隊対面式(朝活動) 避難訓練①(3限)	全校:14:35下校	
5	金		20	土			
6	土		21	日			
7	日	 入学式		22	月	6年:全国学力学習状況意識調査 上学年:聴力検査	1年 13:20下校 2～6年14:35下校
8	月	新任式 始業式 6年:入学式準備	2～5年11:05下校 6年12:00下校	23	火	下学年:聴力検査 フッ化物洗口	全校:14:35下校
9	火	入学式(6年生参加) ※2～5年:休業日	1年 11:10頃下校 6年 10:40頃下校	24	水	尿検査(一次) AM5	全校:13:25下校 (水曜時程)
10	水	1年:3時間授業 2～6年:給食開始 2～6年:4時間授業	1年 11:40下校 2～6年13:20下校	25	木	わかくさ朝会(1年生を迎える会)	全校:14:35下校
11	木	1年:3時間授業	1年 11:40下校 2～6年14:35下校	26	金	学習参観① PTA 総会 学校説明会 学年懇談会	全校:14:35下校
12	金	1年:3時間授業	1年 11:40下校 2～6年14:35下校	27	土		
13	土			28	日		
14	日			29	月	 昭和の日	
15	月	上学年:身体測定 1年給食開始	1年 13:20下校 2～6年14:35下校	30	火	1～6年:視力検査 フッ化物洗口	全校:14:35下校



予定は事情により変更することがあります。

※学校だよりは、山湯小学校ホームページからも見ることができます。

電話対応の時間帯が市内小学校で指定されています。 午前7:45～午後6:00

場合によりこの時間帯外でも学校から保護者宛てに電話させていただくことがあります。

