



Well-being

持続的な幸せを求めて

校長 大地本央仁

さて、「本年度は、「四方よしの学校」「継続と発展」に加えて、「ウェルビーイング」を掲げさせていただきます。」と前号で掲載しました。

本日のPTA総会では、その内容にも触れさせていただきましたが、江津中学校に関わる全ての人にとって良い状態が続くことが大切です。

Well-being 持続的な幸せを求めて

「やってみよう」「ありがとう」「なんとかなる」「ありのままに」

そこで、本号では、Well-being になるための4つの因子についてPTA総会での資料を再掲します。

まず、Well-being とは、一時的なものでなく、個人的なものでもありません。

したがって、誰かの「幸せ」のために誰かが「不幸せ」になったり、一瞬の「幸せ」のために何か犠牲に

「夢や志を育む学校創り」

Well-being
ウェル ビーイング

自分の生きる道だけでなく、家族や友人、自分の住む街なども、どのようにすれば「良い状態」でいられるかについて考えること

やってみよう なんとかなる

好循環

ありのまま ありがとう

やってみよう

夢・目標、強み、成長、自己肯定感

夢や目標に向かって「やってみよう」と努力を続けられる人は、何も行動を起こさない人よりしあわせになります

なんとかなる

前向き、樂觀性、自己受容

いわゆる「ポジティブに考える」ことで、必要以上に挑戦を恐れることなく、行動に踏み出す。

なったりすることは想定されていません。

江津中学校に関わる全ての人（生徒・保護者・職員・地域）の「幸せ」な状態が続くためにも Well-being になる

ための4つの因子を全員が意識することが大切だと思います。

「なんとかなる」→「やってみよう」→「ありがとう」→「ありのまま」→「なんとかなる」

ありがとう

感謝、利他、許容、承認、信頼、尊敬、自己有用感

人は、周りの人とのつながりの中で、幸せを感じます。多様なつながりや他人のために貢献したい気持ちが強いほど幸せを味わえることが研究結果で分かっています。

ありのまま

独立、自分らしさ

他人と自分を比較ばかりしていると妬（ねた）みや恨みにつながってどんどん幸せが逃げていきます。自分に集中し、いわば「本当の自分らしさ」を探して磨きましょう。

る」のように、好循環を生み出し、「幸せ」をコントロールできるようになり、「幸せ」が伝染していくようになりますと嬉しいですね。

誰かを妬んだり、恨んだりすることで「不幸せ」な誰かが生まれてしまうと結局その「不幸せ」が伝染して、関わっているひと全体に「不幸せ」が広がっていきます。

生徒だけでなく、我々職員も含め保護者の皆さまも主体的に取り組み、「幸福度」を上げていきませんか。

「幸せ」というものは、自分でコントロールできることを知る

× 1日1歩

自ら主体的に取り組むと「幸福度」は上がっていく

「夢や志を育む学校創り」

幸せも不幸せも伝染する