



練馬東中学校

学校だより

5月

教育目標 ○心豊かな人 ○健康な人 ○考える人 ○共に生きる人

令和7年度5月号

「幸せ」とは・・・

校長 岩本 眞由美

幸せについて考えたいと思います。幸せとは、心が満たされた状態のことを示しています。幸せの感じ方は、人それぞれ違うと思います。同じ状況でも他人が幸せだと思っても、自分が幸せだと思わなければ、幸せとは言えません。人は大きな喜びや満足感など自分の欲求が満たされたときに幸せと思うことが多いと思います。

心理学者のマズローが提唱した五段階欲求というものがあります。人間の欲求は五つの階層に分かれているという理論です。これらの階層はピラミッド状になっており、低い階層の欲求が満たされることによって次の段階の欲求を求めるようになります。

「生理的欲求」は、生命を維持したい欲求を示し、食欲・排泄欲・睡眠欲などが当てはまり、これらが満たされなければ生命の維持ができません。

「安全の欲求」は、安全・安心な暮らしへの欲求を指します。心身ともに健康でかつ経済的にも安定した暮らしをしたい欲求です。安心・安全で心身ともに健康でいることは幸せです。

「社会的欲求」(所属と愛の欲求)は、友人や家庭、会社から受け入れられたい欲求を指します。集団への帰属や愛情を求める欲求であり、他者と関わりたい欲求です。好きな人と一緒に過ごしているときや仲の良い友達や家族と楽しい時間を過ごしているときは幸せです。

「承認欲求」は、他者から尊敬されたい、認められたいと願う欲求を指します。友達や親から認められ、人の役に立ち、周囲から感謝されたときは幸せです。

「自己実現欲求」は、あるべき自分になりたいと願う欲求です。趣味や好きなことに没頭しているときや新しい経験や考え方に触れて感動したときは幸せになります。このように、人は自分の欲求を満たすと幸せになります。

逆に、幸せを感じない原因の中には、自分と他人を比べ、劣等感を感じてしまうと不幸せです。例えば、お手伝いをしてお小遣いをもらったら嬉しいですね。しかし、友達は自分のお小遣いの2倍もらっていたと聞いたら、なんだかおもしろくありません。人は他人と比べるとき自分より待遇等が良い人と比べがちだそうです。

幸せなのは心身ともに健康であることはもちろんですが、幸せになる習慣があるそうです。

- ① 笑顔でいる。口角が上がると脳は幸せを感じると言われています。
- ② 日頃から感謝の気持ちをきちんと伝える。「ありがとう」ということで周りも幸せになります。
- ③ 自分の気持ちに正直に行動する。
- ④ 自分にご褒美を用意し、毎日の生活で楽しみを作っていると幸せです。
- ⑤ 前向きで幸せな人と共にいる。前向きな友達と行動していると自分も前向きになっていきます。

これらのことを参考に、皆さんも学校生活を送ってみましょう。



『学級旗』ができました♪

本校では、毎年、それぞれのクラスで『学級旗』を作成しています。この『学級旗』は、クラスの団結を象徴する大切なもので、それぞれの思いを込めた作品です。クラスの合言葉を視覚的に表現しながら、目標や価値観を反映したデザインとなっています。

『学級旗』の作成では、クラスの有志の生徒たちが積極的に参加し、みんなで協力しながら作成しました。生徒たちは、各自のアイデアや個性を大切に、時間をかけて『学級旗』を仕上げました。写真では、その細かな工夫などが十分に伝わりづらいかもしれませんが、どれも細部までこだわり抜かれた素晴らしいものばかりです。今後、この『学級旗』を、クラスの仲間と共に成長していくシンボルとして大切にしていきたいと考えています。

1年生



2年生



3年生

