



# 真青の空

練馬区立

石神井西中学校学校だより

令和7年12月1日(月)12月号

校長 小林 寿典

## 『幸福の鍵は「良好な人間関係」にあり』

校長 小林 寿典

アメリカ・ハーバード大学の研究によれば、経済的な成功や名声よりも、「良好な人間関係」こそが、幸福で充実した人生を送るための最も重要な要素である。社会的な成功や経済的な豊かさ、健康的なライフスタイルももちろん大切ですが、良好な人間関係は、それら以上に、人の幸福度、健康状態、そして寿命にまで大きな影響を与えるという研究成果を発表しています。なぜ人間関係がそれほど重要なのでしょうか？それは、良好な人間関係が、人生における様々なストレスを和らげ、心身の健康を保つためのバッファーとして機能するそうです。逆を言えば、良好な人間関係を築けていないと、慢性的な孤独感に苛まれ、心身に悪影響を及ぼす可能性があるとも言えます。

また、人間関係の質も重要です。単に多くの人とつながっているだけでは不十分で、質の高い、心から信頼できる人間関係を築くことが大切だそうです。富や名声といった外的要因よりも、信頼し合える仲間とのつながり、支え合う関係こそが、長期的で充実した人生の鍵であるとされています。なかなか難しいですね。



「ハーバード成人発達研究」は、1938年に始まった世界で最も長期にわたる幸福研究です。この研究は、当初、ハーバード大学の男子学生268名と、ボストンの貧困地域に住む少年456名という、異なる2つのグループを対象に開始されました。後にこの2つのグループは統合され、社会的な成功を収めた人、そうでない人など、様々な人生を歩む人々を長年にわたって追跡調査してきました。この研究では、2000人以上の人生を84年間追跡調査し、本人や家族への膨大な質問、詳細な健康データの入手、対面調査などを通して、被験者の生きがいや健康を研究してきました。さらに、脳スキャン、血液検査、被験者が話す様子を撮影した動画の分析など、様々な方法を用いて、被験者の健康状態や幸福度を詳細に調べています。この研究の画期的といわれている点は、被験者の人生を継続的に観察することで、記憶の曖昧さに左右されることなく、幸福に影響を与える要因を分析できたことだそうです。

さて、この提言が正しければ、「良好な人間関係」を築き上げるには、『お互いを信頼し、尊重し合い、心地よく過ごせる関係』が必要です。具体的には、相手への興味・共感・配慮、感謝の伝達、適切な境界線の設定、そしてオープンなコミュニケーションが大切です。これらの要素は、安心感を生み、協力や相互理解を深めます。中学校でできる具体的な行動を考えると、「笑顔で挨拶をする」・「話をしっかり傾聴する」・「感謝の気持ちをしっかり伝える」・「相手に関心をもつ」・「正直で誠実に生きる」・「ミスを共有し許容する姿勢をもつ」・そして「仲間にやさしくする」などいろいろな行動が考えられます。これをすべての人たちが達成できたら、素晴らしい世の中になるかもしれません。

先日、全校朝礼で「物を壊す人の感情と壊される人の心理」という話をしました。何を言いたかったかという、学校ではいろいろな人が共生をしています。嬉しい事も悔しい事もたくさんあるのが共同生活です。そんなときに、「相手の気持ちを考えられる」人が一人でも多くいる、「間違っている事を間違っているよ」といえる人が一人でも多くいると、学校という共生の場がより生活しやすくなりますという内容です。うまく伝わったかはわかりませんが、そう考えるとハーバード大学の研究成果も「なるほど」と思える気がします。

# 「言葉の力」

生活指導主任 大野 雄生

私たちが日常生活の中で一番使用するコミュニケーション手段は言葉です。私は、これまで多くの偉人や様々な立場の人々が残した言葉に出会ってきました。中でも、感銘を受けて大切にしてきた言葉がいくつもあり、その言葉を、場面や状況に応じて思い出し、時に元気をもらい、時に上手くこなすヒントをもらう等しながらここまで歩んできました。最近でも本やインターネット、SNS をとおして感銘を受けた言葉が多くあるので、ここでいくつか紹介したいと思います。

1.「為せば成る 為さねばならぬ何事も。成らぬは人の為さぬなりけり」

江戸時代に財政破綻寸前だった米沢藩を立て直した藩主である上杉鷹山の言葉です。要約すると、どんなことでも強い意志をもって行動すれば達成できる。

2.「三流は道に流され、二流は道を選び、一流は道を創る」

元アーティスティックスイミング日本代表コーチである井村雅代さんの言葉。三流の人は流行りばかりを追いかけ、二流の人は新しい流行りが来た時にどちらが良いかと考える、一流の人はどんな困難があっても、周囲の理解がなくても、確固たる信念を頼りにして道を創っていく。

1と2の言葉を初めて聞き、意味を知ったときに「すごい」と思ったことをよく覚えています。この言葉は、語った方の体験から生まれた考え方ということもあり、私の生活のどこかに活かせると思い、偉業を成し遂げている人の言葉には説得力があるなと感銘を受けました。

以下はインターネットや SNS など得た言葉の中から、いいなと思った言葉を紹介します。

3.「何を言うか」が知性。「何を言わないか」が品性。「どう言うか」が人間性。

4. 人生、楽しんだもん勝ち

5.「努力は必ず報われる。報われない努力があるとすれば、それはまだ努力とは言えない。」

ここには挙げきれませんが、この他にも私を支えてくれた言葉はたくさんあります。様々な言葉を思い出すと、言葉がもっている不思議な力のすごさを改めて感じます。ありとあらゆる場面で、常に様々な言葉の中で生活をしています。その言葉が他者を動かす力をもっていますが、この言葉の不思議な力は限られた人だけが使えるのではなく、誰にでも使うことができる力であることが素晴らしいと感じます。他者をプラスに動かすこともできる力も、マイナスに動かす力も我々は使うことができる言葉です。常に誰かに何かきっかけをと、言葉を話す人は多くないと思います。ただ、どの言葉が人を動かすきっかけになるかはわかりません。だからこそ、石神井西中は誰かを何かを少しでもプラスに動かせる言葉を伝え合える学校になってもらいたいと願っています。

## 【給食着の運用について】

通常、学校の給食時に給食当番が共用の給食着(エプロン等)を使用することを基本としておりますが、柔軟剤の香りや衛生面での不安、その他の事情がある場合には、各家庭で用意した給食着(エプロン等)を使用することも可能です。希望がある場合は、担任までご連絡ください。

また、給食着をご家庭で洗濯をされる際には、香りの強い柔軟剤等の使用をお控えいただくようご配慮をお願いいたします。香りによって体調に影響を受ける生徒もおります。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

## 【12月の主な予定】

1日 全学年三者面談 始

～8日 特別時間割

13日 校内ダンス発表会

土曜日授業

18日 特別時間割

19日 校外学習(2年生)

24日 大掃除

25日 終業式

新年、1月8日(木)が始業式です