



幸 動

川西市立東谷中学校
学校便りNo. 1 4 (02. 1. 9)

発行者 校長 足立 仁志

あけましておめでとうございます 本年もよろしくお願いいたします



笑う門には福来る

今日、久しぶりに顔を合わせた友だちもたくさんいたと思います。お互いに顔がほころんだのではないですか。友だちの笑顔を見ると気持ちが和らぎますよね。

2学期の終業式でも「笑い」について話をしました。「笑い」には、様々な効果が確認されています。笑うことは、単に精神的な安定につながるだけでなく、脳の血流量が増えて脳が活性化する（記憶力も良くなるそうです。勉強に役立ててみては）、がん細胞や感染症のウイルスに対する免疫力がアップするなど、様々な健康効果が確認されています。

昔から「笑う門には福来る」と言います。笑いが絶えない家庭には幸運が訪れるという意味で使われます。ある哲学者の言葉にも「幸福だから笑うのではない 笑うから幸福なのだ」というものがあります。どちらも同じような意味ですが、私もまったくの同意見です。なぜ笑うと幸せになるのかを具体的に説明することは難しいですが、みなさんも笑っている方が幸せになれるような気がしませんか。

笑顔の絶えないクラス

人間関係においても笑いは重要です。ある研究では、一緒に笑うことが多いカップルは良い関係が維持できるのだそうです。この理屈で言うと、笑いが絶えないクラスの方が、良い人間関係を築けると言えます。しかし、クラスの中には様々な悩みを抱えている生徒がたくさんいます。それなのに、みんなが笑顔でいられるクラスをつくることは可能なのでしょうか。

私は、それほど難しいことではないと思っています。何か特別なことをするわけではありません。一人ひとりが、そのことを意識しながら生活すればよいのです。先に述べた話で言うと、「いいクラスだから笑顔でになるのではない 笑顔でいるからいいクラスになるのだ」となります。

3学期は、あっという間に過ぎていきます。ぜひ、笑顔でいる時間を少しでも長くしてほしいと思います。

誰にとっても居心地の良いクラス

誰もが学校生活を笑顔で楽しく送るためには、誰にとっても居心地の良いクラスをつくることも必要です。みなさんにとって今のクラスは居心地の良いクラスでしょうか？

以下は、自分にとって居心地の良いクラスかどうかの判断材料です。

クラスになじんでいる

クラスに自由に話せる雰囲気がある

クラスで友だちと支え合っている

クラスであいのままの自分で過ごすことができる

クラスで自分は認められている

クラスで自分は受け入れられている

クラスで安心していられる

あてはまる項目が多いほど、自分にとっては居心地の良いクラスだと言えます。特に、自分を受け入れてくれる集団かどうかで、居心地の良さはかなり変わります。

自分が受け入れられるチーム

世界的に有名なIT企業が、業績を上げるチームはどのような特徴を持っているかを調べました。社員の学歴や性格、趣味などに共通点があるか、仕事以外でも親しくしているかなど、様々なことについて調べました。しかし、これら全てにあまり関係性はありませんでした。この調査で最終的に明らかになったのは、業績を上げるチームには「心理的安定性」があるということでした。簡単に言えば、「このチームの人だったら自分を受け入れてくれる」という他のメンバーに対する信頼感があるということです。

当然、企業は「心理的安定性」を生みだせる人を採用しようとしします。つまり、「多様な人を受け入れることができるかどうか」は、これからの社会で求められる最も大きな資質になっていくと考えられます。

目指せ クラスのハッピーエンド

クラスに置き換えても同じことが言えるのではないかと思います。「授業が楽しく盛り上がるクラス」「行事で団結できるクラス」「委員会・系の活動や学級活動にしっかり取り組めるクラス」は、全てベースに「心理的安定性」があるように思います。

大切なのは、「自分が受け入れてもらう」ことだけでなく、自分も「周りの人を受け入れる」ということです。受け身ではなく、自分から周りの人を受け入れていく必要があります。それが今、みなさんに求められていることなのです。一人ひとりがそのことを心がければ、3月には、「自分はこのクラスで良かった」とみんなが思えるようなクラスになって最後を迎えられると思います。

＜保護者の皆様へ＞

昨年、大過なく一年を終えることができたのも、保護者の皆様の支えがあってこそと、職員一同、感謝いたしております。恵まれた環境の下で教育に携われることに感謝し、今後もより良い学校づくりに努めてまいります。本年もよろしくお願いいたします。