並木中等story

令和３年12月23日号①

12月23日に実施した全校集会の校長挨拶（抜粋）です。

●まず、皆さんに質問したいと思います。
「直感で答えてください。今、幸せな人」
ここで、再度質問です。
皆さんはどのような時、幸せと感じますか。30秒で考えてください。
では、皆さんの幸せを前後左右の人に話してください。
何人かに聞いてみます。

●なぜ、このような話をするのか。実は、皆さん自身が“幸せ”と感じることが皆さんの成長にとって重要だからです。ここからは、ハーバード大学心理学部のショーン先生の話になります。皆さんは、成功した人が幸せになると思いますか、それとも、幸せな人が成功すると思いますか。ショーン先生はそれを研究しました。ショーン先生は２．５万人のアンケートを分析し「成功した人が幸せ」と感じるより、「幸せな人が成功する」ことが多いということを発見しました。私は成功した人が幸せになると思ったのですが違いました。

では、それはなぜか。幸福が、効率、モチベーション、創造性、生産性を高めてくれるからです。ショーン先生によると、その幸せも、ほんのちょっとのものを心に感じるだけでも違うのだそうです。先ほども話しましたが、幸せの感じ方は人によって異なります。同じ事をしても、ある人には幸せを感じ、別な人には不満に感じたりします。あるデザートを食べても美味しく感じる人とそうは感じない人がいます。美味しく感じられることは幸せなことなのです。幸せの感じ方は人によって違うのです。幸せは皆さん一人一人が自分で決めているからです。どのように捉えるかで、幸せ、不幸せが変わるのです。はっきり言います。幸せを多く感じられる人は効率、モチベーション、創造性、生産性が高いといいます。

●ここで、もう一度質問です。皆さんにとって幸せと思えることを３つ頭の中で思い浮かべてください。どうですか、思い浮かべることができましたか。

●実は、「おはよう」と挨拶できることも幸せなことなのです。体調の悪いとき、何かにおびえていたり、不安があったら、自分自身が卑屈になっていたら挨拶もできません。自分から挨拶ができることも幸せなこと。これは、私が大善寺の和尚さんから教わったことです。挨拶をして、元気な挨拶で返してもらったら、さらに、気持ちがいいですよね。

②につづく