



並木中等story

令和3年12月23日号②

12月23日に実施した全校集会の校長挨拶（抜粋）のつづきです。

●しかし、私は不幸せだ。幸せな気持ちにはなれないという人、中にはいると思います。私もそのような時がありました。そのような人にアドバイスです。人が不幸を感じている時は、視野が狭くなり、それに伴い効率、モチベーション、創造性、生産性が低くなっています。気をつけてもらいたいのは、いつも不幸せを捜しをすることです。不幸せを捜し続けると、幸せにも気付かなくなります。人は捜しているものしか見つけられないとも言います。そのため、その他の物は見過ごすことが多くなるのだそうです。不幸せを捜しをしていると、他の人が当然見つけられること、気付くことが見つけられなくなります。当然、良いことは減ってしまいます。

●では、不幸せを数えやすい人はどうしたらよいか。

ちょっとしたトレーニングをすればいいのです。毎日、夜にでも、今日起こった良いこと、幸せなことを3つ思い出してください。幸せなことを思い浮かべられるようにする訓練をするのです。

私は日本に、そして環境が整ったつくばに生きていることは幸せなんだ

並木中等で学べることは幸せなんだ

食べることに、住むことに心配ないことは素晴らしいことなんだよ。

その他、私はこんなことができるんだ

幸せなことを思い浮かべるだけでいいのです

人は一度に考えられることは限られています。そのため、幸せなことを考えていると、心配なことやイライラは後ろに追いやられます。幸せな人は視野が広がります。皆さんには、自らの心を幸せに保つ工夫をしてもらいたいと思います。今日の話はポジティブ心理学の話です。興味のある人は本も多数でているので読んでみてください。

※ 参考文献 『幸福優位の7つの法則』 ショーン・エイカー（徳間書店）

●2点目はお願いします。新型コロナウイルスは新たな変異株が表れ、新たな段階になりそうです。まもなく、入試のシーズンも本番になります。体調管理には十分に気をつけてください。冬季休業中の課外や部活でも無理はしないでください。また、PCR検査を受ける際は学校にも連絡してください。そして、1月7日の集会では皆さんの元気な姿を見せてください。私からは以上です。

冬季休業期間「並木中等story」お休みします。次回は1月7日に発行します。