



# 出会いに感謝 「自主・創造」

文責 辻 大吾

## ウェルビーイング(well-being)について

最近、テレビ等のメディアを通して見聞きするようになってきた「ウェルビーイング」。これは教育界の中でも注目している言葉で、文部科学省から出されている教育振興基本計画 [教育振興基本計画\(概要\)](#) ([mext.go.jp](http://mext.go.jp)) において、そのコンセプトの一つ「日本社会に根差したウェルビーイングの向上」として、この言葉が取りあげられています。

一般的に「ウェルビーイング」とは、身体的・精神的・社会的に良好な状態にあることをいい、短期的な幸福のみならず、生きがいや人生の意義などの将来にわたる持続的な幸福を含む概念とされています。

この言葉をもとに検索を進めていくと、「PERMA(パーマ)の法則」というのがヒットします。これは、アメリカの心理学者マーティン・セリグマン氏が提唱したもので、PERMAは、以下に示す5つの語それぞれの頭文字をとったものです。

- P・・・Positive Emotion (ポジティブ感情) →前向きな感情を持つこと
- E・・・Engagement (没頭) →何かに夢中になれること
- R・・・Relationship (人間関係) →他者と助け合いの関係を築くこと
- M・・・Meaning and Purpose (意義や目的) →生きがいを意識すること
- A・・・Achievement/ Accomplish (達成感) →何かをやり遂げた時の満足感を感じる

この5つが「ウェルビーイング」における大切な要素であるとしています。どれもこれも、生活をする中でとても大切なキーワードであり、学校生活において、どんなことと結びついていくなとイメージしてみたとき、もしかしたら当てはまるものがいくつもあるのではないのでしょうか。

その中からP・・・Positive Emotion (ポジティブ感情)に関わることについて考えてみます。例えば、ある「作業」がやっとのことで終わったとき、「あ～しんど、疲れたなあ」「つらい作業やったなあ」思わず声に出してしまうことがあると思います。でも、ポジティブ感情を発動させてみると、これらの言葉に次いで「そこから自分は・・・について知ることができたし、～のスキルを身に付けることができた。この経験はどこかで役立てられるな」と付け加えて思うことができます。ある「作業」をやっていて、失敗したりミスをしたとき、「ああ、やってしまった」と落ち込むのではなく、ポジティブ感情を発動させて「これは好転するための



学級旗制作

のチャンスだ」と考えれば、どうしたら次ミスをしないか、失敗しないかの方策を考えることができます。物事を常に前向きにとらえることを習慣化しておく、物事の明るい面、可能性に気づくことができるでしょうし、人との出会いにおいても、相手の嫌なところよりも、いいところ、素敵なところがクローズアップされて見えてくるでしょう。「ありがたいな」という感謝の気持ち、幸せな気持ちがいっぱい溢れてくると思います。



ESD 学習発表

# いよいよ老中祭！！

いよいよ、老上中学校の一大イベントである「老中祭（おいちゅうさい）」が近づいてきました。

現在、文化の部における合唱コンクールで、各クラスが披露することになっている曲の練習が行われています。各教室からは、美しい歌声が聞こえ、本番当日に向けてクラスのまとまりが、美しいハーモニーとなって表れてきているなど感じます。そして、ESD に視点をのこした学習の発表をはじめ、英語弁論大会や吹奏楽部の発表、展示等それぞれの準備も進められています。当日は文化の薫りがいっばいに広がる一日になることでしょう。



グラウンドでは体育の部に向けて、大縄跳びをはじめ全員リレーの試走等、種目の練習が行われています。温かい声援、大きな掛け声とともにその熱がいっばい伝わってきます。各クラスのシンボルとなる学級旗も完成しています。体育の部当日には、「がんばれえ」の声々とともに、この学級旗が左右にいっばい振られる中、各クラスが一丸となって大きな盛り上がりを見せてくれることでしょう。

また、体育の部・文化の部における生徒会の取組準備も大詰めを迎えています。“Catch a victory ~一瞬にすべての力を~”のスローガンのもと、今期生徒会活動の集大成を迎えることとなります。よりよいものにするためにどうしたらいいか、生徒会の中でたくさん議論を重ねてきたと思います。どうぞ、この老中祭でその成果を思い切り発揮してくれることを願っています。



生徒のみなさんと教職員で創る老中祭、参加・参観する全ての人にとって感動あふれる両日になるよう頑張りましょう!! 前述の PERMA の法則に照らし合わせてみると「ウェルビーイング」向上の機会は、こういうところにもあるのかもしれない。

きたる、10月4日（金）が老中祭文化の部、10月10日（木）が老中祭体育の部です。※体育の部は雨天の場合 10/11

## 滋賀県中学校英語弁論大会 2 ブロック大会 @守山市

9月10日（火）に、守山市生涯学習・教育研究センターにて開催され、本校3年生の生徒が出場し、“My Sustainable Way to Make the World Peaceful”と題して、自分の将来の夢を語る中で、今なお世界で続いている戦争や紛争の中、困難な生活を余儀なくされている自分と同じ世代の子どもたちの現状に思いを馳せ、そのことを自分事として捉えたうえで、持続可能な社会の実現という視点から、平和な世界に向けて今の自分たちにできることを英語で訴えかけ、スピーチ後には参加した多くの観衆者から、温かく大きな拍手が送られていました。



10/4（金）老中祭文化の部においても体育館でのステージ発表を予定しています。

お知らせ) 老上中ホームページには、「学校の様子(学びの足跡)」をはじめ、「本日の給食」等をアップしています。是非ご覧いただきますようお願いいたします。あわせて「👍いいね」もお願いします。[草津市立老上中学校 | トップページ \(scblo.jp\)](http://scblo.jp)

