

まほろば【校長室だより】

[文責]

校長 江口 尋信

「幸せの4因子」

「ウェルビーイング」という言葉をご存じでしょうか。WHO（世界保健機関）によれば、「ウェルビーイング」とは、身体的・精神的・社会的に良い状態にあることをいいます。体も、心も、仕事や人間関係なども満たされ、満足している状態を指します。この「ウェルビーイング」とは、「短期的な幸福」だけではなく、生き甲斐や人生の意義など、将来にわたる持続的な幸福を含みます。幸福でありたいというのは、人間誰しにも共通する願いです。しかし、日本の若者の幸福度はかなり厳しい状況にあります。ユニセフが2020年に発表した「レポートカード16」では、日本の子どもの幸福度は以下のような結果になっています。

調査実施国 38ヶ国(OECD または EU に加盟する国を対象)日本は総合 20 位

精神的幸福度 37位	生活満足度が高い15歳の割合、15～19歳の自殺率
身体的健康 1位	5～14歳の死亡率、5～19歳の過体重 肥満の割合
スキル 27位	数学・読解力で基礎的習熟度に達している15歳の割合 社会的スキルを身につけている15歳の割合

日本では、疾病等で子どもが亡くなる割合は低く、「身体的健康」では38ヶ国中1位となっています。一方、「精神的幸福度」は38ヶ国中37位と、かなり低い結果となっています。

慶應義塾大学の前野隆司先生は、「幸せ」について研究し、「幸せ」には「長続きする幸せ」と「長続きしない幸せ」があると述べています。「長続きしない幸せ」は社会的地位やお金、モノによって得た幸せです。「長続きする幸せ」は、健康や愛情、自由など、お金では買えないものです。前野先生は人間がどのようなときに幸せを感じるのか研究し、次のような4つの因子に整理しました。

① 「やってみよう」因子

夢や目標に向かって努力したり、成長を感じたりしているとき、人は幸せを感じます。

「やらされ感」をもっている人、やりたくない、やる気がしないのに行動している人の幸福度は低くなります。

② 「ありがとう」因子

人とのつながりを大切にする人、感謝の気持ちをもっている人は幸福度が高いです。

③ 「なんとかなる」因子

何事も楽観的に捉え、チャレンジ精神をもって取り組んでいる人は幸福度が高いです。

④ 「ありのままに」因子

人と比べることなく、自分らしく生きている人は幸福度が高いです。

「ウェルビーイング」「幸福度」について書きましたが、これらの内容には、わたしたち大人がどのように子どもたちにかかわっていったらよいのか、多くの示唆を与えてくれます。結果ではなく過程を認める、感謝の言葉があふれる学級にする、失敗に目くじら立てず挑戦を見守る、誰かと比べて評価しない等、学校では、これらの考え方を教育活動に反映させていきたいと考えています。