

校長の話 「心の豊かさをもとめて」

校長 上村 哲也

2学期が始まりました。みなさんはどのような夏休みを過ごしましたか。今日こうして元気に登校できたみなさんと再会できること、とてもうれしく思います。

まずは、嬉しいニュースからお伝えします。7月25日（火）に館林市小学生水泳記録会が行われ、そして、優秀な成績を収めた9名の選手が県大会に出場しました。その結果を紹介します。

- 男子50m平泳ぎ 第4位入賞 SS（5年）
第9位 OY（6年）
- 男子50m背泳ぎ 第4位入賞 NY（6年）
- 男子50m自由形友好レース 第2位 NR（6年）
- 女子50m自由形 第12位 SN（6年）
- 女子200mフリーリレー 第13位
KS（6年） KN（6年） NM（6年） SN（6年）
- 男子200mメドレーリレー 第2位入賞
KT（6年） SS（5年） NY（6年） OY（6年）



館林一小チームはみんな頑張っていたので応援にも熱が入りました。水泳記録会に参加したみなさん、お疲れ様でした。そして、ありがとうございました。ご協力ご指導いただいた皆さんにも感謝申し上げます。

ところで、1学期の終業式の時に紹介した、一小卒業生の「柳田大輝（やなぎたひろき）」さんが、ブダペスト（ハンガリー）で行われた世界陸上競技選手権大会に出場しましたね。男子100mでは準決勝まで進み、男子4×100mリレーでは、メダルには届かなかったものの、5位入賞を果たしました。



日本陸上競技連盟HPより

11月11日（土）の第一小学校150周年記念式典の時には、学校に来てくれることになっています。とても楽しみです。

さて、2学期をみなさんはどのように過ごそうとしているのでしょうか。始業式にあたり、今日は私から一つ提案したいと思います。夏休み中に読んだ本に書いてあったことをもとに、「心の豊かさ」を得る方法について考えてみました。

人は誰でも幸せでありたいと願って生活しています。でも、幸せっていったいどんなものなのでしょう。偉くなったりお金持ちになったりすることが幸せと考える人もいることでしょう。でも、今日の話は、そういった地位や物の豊かさではなく「心の豊かさ」、別の言い方をすると「幸福感」（心が満ち足りていること）をどうやったら手に入れることができるのかという話です。そのためのコツは、たった2つだけだそうです。

「心の豊かさ」を手に入れるために
幸福感（こうふくかん）
…心が満ち足りていること

1つ目は・・・前向きに物事をとらえること（プラスの方向でとらえること）
例えば、コップの水が半分入っていたとき、「半分しか入っていない」ととらえるのか、「半分も入っている」ととらえるのか、例えば、テストで75点を取ったとき、「75点しか取れなかった」ととらえるのか、「75点も取れた」ととらえるのか、実際にあった事（事実）は同じでも、とらえ方の違いで、その時の気持ちは大きく変わり、そして、その後の行動も変わってきます。事実をどうとらえるかで「心の豊かさ」は大きく変わるのです。

「心の豊かさ」を手に入れるために
1つ目は・・・
前向きに物事をとらえること
（プラスの方向でとらえること）

ところが、物事を前向きにとらえることは意外と難しいことで、大抵の人は悪い面（マイナスの方向）にばかり目が向いてしまいます。ですから、物事を前向きにとらえるためにはそのための手立てが必要になります。そこで、お薦めなのは、「日記を書く」ことだそうです。そこに、できたことやうまくいったこと、うれしかったことなどを書き綴ってみてはどうでしょうか。すると、「自分ができることがこんなにもあったのか」と充実感を感じることできるのだそうです。

「心の豊かさ」を手に入れるために
日記をかいてみませんか！
できたことやうまくいったこと　うれしかったこと
自分ができることがこんなにあったのか

2つ目は・・・自分で選んで行動すること（自分で自分をコントロールすること）
例えば、休みの日に朝寝坊をして、だらだらとテレビを見たりゲームをしたりして大切な休日が終わっていくという一日を想像してみてください。気分流されて自分をコントロールできなくなると「心の豊かさ」は大きく下がってしまいます。逆に、早起きをしようと決めて、しっかり取り組めると、充実感を味わうことができ、「心の豊かさ」は上がります。そこで、お薦めなのは「いい習慣を身に付ける」ことだそうです。「継続は力なり」という

有名な言葉があります。アメリカのプロ野球・メジャーリーグで活躍したイチロー選手は、最多安打記録を更新したときのインタビューで、「小さなことを積み重ねることが、とんでもないところへ行くただ一つの道」と話していたそうです。

では、実際にどうすれば「いい習慣を身に付ける」ことができるのでしょうか。まずは、無理をしないことが大切です。せいぜい15分くらいでできることから始めてみてはどうでしょうか。今、できている習慣をもっと充実させることでもよいと思います。「どんな習慣が身に付くとよいだろうか」と、この話の後に考えてみてください。繰り返しますが、自分のハードルを下げてでもいいので、まずは、自分で選んで、できる行動を見つけましょう。小さく始めて、細く長く続けていくことが大切だそうです。そして、慣れたら徐々にハードルを上げて行けばよいのだそうです。「今日もできた」という肯定感を積み重ねて行きましょう。

「心の豊かさ」を手に入れるために

2つ目は・・・

**自分で選んで行動すること
(自分で自分をコントロールすること)**

「心の豊かさ」を手に入れるために

いい習慣を身に付けよう!

無理をしない 小さく始めて、細く長く続ける

「今日もできた」の積み重ね