



日野市立日野第四中学校
学校便り

令和 6 年 10 月 1 日発行

校 長 小島 幸子

〒191-0065 東京都日野市旭が丘 2-42

TEL 042-583-3905 fax 042-583-3915

『元気な心と思考の幅』

校長 小島 幸子

最近、テレビを何気なく見ていると、「おかげさまで」という言葉を、ある人が電話や目の前にいる相手に伝えている場面で構成されている CM が目に入ってきました。不思議なコマーシャルだな、となぜかとても印象に残りました。「おかげさまで」という言葉は、私も時々会話で使っていますが、ちょっとその言葉の由来を知りたくなり調べてみました。

調べると、『「おかげさま」は、他人から受けた助力や親切に対して感謝の気持ちを表す言葉である。漢字で書くと、「お陰様」だが、「陰」とは、神仏などの偉大な存在を示している。神仏の陰の下で庇護を受けることに敬称をつけて「おかげさま」となった。つまり本来は、利益や成功が合った時に「神仏から恩恵を受けた」という意味で使用された言葉である。日本人は古くから、この「おかげさまで」という言葉を日常的に使ってきた。おかげさまでは相手に対するより謙遜な気持ちが込められている。』とありました。（Google キャリアガイドより）

さて、この夏休みに配布された『夏休みのしおり』の裏表紙に Well-being について考えてもらおうと 5 つの質問に記述式で回答を書いてもらう欄を設けました。それぞれの人が思ったことや感じたことを上手に文に表現してくれていました。そのたった短い一行の文から、その時の情景や景色、そして感じた人の気持ちが伝わってきました。そのいくつかをあげてみます。

Well-being の問いについて考えよう。

ウェルビーイング (Well-being) とは、well (よい) と being (状態) からなる言葉。

「よい状態」とは、なんともあいまいな定義。「よい状態って、一人ひとり違うんじゃない？」と思われるかもしれませんが、実はそのとおりです。ウェルビーイングとはどういうことなのか、自分にとってのウェルビーイングとは何なのか、それぞれの考え方がある自由な言葉なのです。

今回は夏休み中に以下の 5 つの問いについて考え答えてみましょう。

R6 夏休みのしおりより



Q. 夏休み中に頑張ったことややりがいを感じたことはどんなことですか？

運動・部活動編 ・部活動に全力で取り組んだ。・部活を最後まで頑張れたこと

- ・サッカー部のみんなで試合に協力して助け合って戦ったこと
- ・いつも以上に部活に真剣に取り組んだ。前よりもっと卓球が楽しくなった。
- ・暑い中、部活で校庭を走ったことによって少しだけ肺活量が鍛えられて息が続くようになった。・日野市民大会で 4 位をとれたこと・部活を体調不良で休まなかったこと
- ・部活を頑張りました。試合では負けまくったけれどとても良い経験でした。
- ・塾と部活と伴奏を両立したこと

学習編 ・英検で自分が目指している級の勉強・やっぱり勉強。量が多いからこそやりがいはあった。・毎日少しずつ勉強して夏休み終盤で入試問題を解いてみた時に、その結果が期末テストの後にやった復習確認テストよりもよくなったこと・習い事と部活を頑張った。・1 学期の復習を特に頑張れた。わかっていなかった部分が少し理解できるようになってきた時にやりがいを感じた気がする。・苦手な教科の勉強ができたこと・夏休みが始まってすぐに一つ宿題が終わったこと・塾とその他の両立。友達に勉強を教えてあげたらありがたいと言ってもらえたこと・勉強時間をたくさん取ること



👉 裏面に続きます



その他活動等編・ピアノで三木先生に褒められた。・サマフェスのボランティアや合唱祭のボスターなどやったことがなかった新しいことに挑戦した夏休みでもあった。・自分の好きなことに夢中になれたこと・コーヒーゼリー作り・本棚を作ること頑張りました。初めて木材を買いに行ったり、好きなことに本格的に取り組めました。・習い事・サマフェスとデッサン・家のお手伝いをやってる時にやりがいを感じた。・家でのお手伝い・自主学习・習い事の通し稽古や小道具作り

Q たくさんの自分の中に「好きな自分」はいますか？どんな自分ですか？

・正直なところ・家族思いなところ・好きなことに取り組んでいるところ・好きなものがある・それに熱中している・一生懸命頑張る・優しく誰とでも話せるともだちが困ったら助けられる・自分らしくいようとする・ポジティブ・しっかりと挨拶ができる・努力家・悩んだときに自分を鼓舞できる・難しい目標で失敗する可能性があるかもしれないけれども、その目標を達成するために日々努力してる・正しいと思った事なら絶対に貫き通す・他の人を考えた上での自分・趣味をしてる時・宿題が多くても最後までやり抜くことができる・お礼など感謝の気持ちを伝えられる・自分の好きなことを全力で楽しんでいるとき・思っていることをちゃんと口でできる・好きなことはつきつめる・頼まれたら全力で応援しようとする・やっぱり勉強。

**Q 夏休み中に誰かのさりげない一言にうれしい気持ちになったことはありますか？
どんな言葉でしたか？**

・いつもありがとう。頑張ったね・応援してるよ・上手だったよ・どんなことでも学ぶ姿勢は大切に・一人が笑顔になるとみんなが笑顔になる・苦手なこともやって偉いね・友達と一緒に遊ぶ時に自分が予定を立てたら「ありがとう」と言ってもらえたこと・努力家だね・勉強頑張ると毎日親が言ってくれたこと・部活の先輩に「全部できなくてもできる部分だけでいいよ」と言われたこと・きっと挑戦することに意味がある・人間誰しもミスはするから自分を追い詰めすぎないで

・高校見学に行く時に電車でおばあさんに席を譲った時に「親切にありがとうね」と言われた言葉・困っている人を助けた時の「ありがとう」という言葉



その他の人も「ありがとう」という言葉を書いていた人が多くいました。

人から感謝される行動を自らできることは素晴らしいことですし、また、人に感謝する言葉を伝えることができる人は、周りの人を観察し、感謝される行動に気づくことができている人です。

この夏、多くの人がいちろいなる経験をし、自ら心(精神)も成長させている様子がわかります。視野をいつもより少し広くすると、もっと目に入ってくる情報が多くなり、気づくことや理解できることが増えてきます。いつも近くにいる人だけではなく、普段から周りの人たちに目を向け、どのような声掛けや会話をすると、互いに「よい状態 Well-being」になるのかを日頃から考えていると、きっと自然にそれが行動に現れ、今よりもっと考え方の幅や人間同士の輪が広がり、やわらかな関係が構築されていくのではないのでしょうか。

それから、皆さんのこの成長が冒頭で述べた「おかげさまで」という気持ちに繋がっていくと、もっと素敵な生活環境を創り出せそうですね。