万里一空

御津中学校　校長室だより
令和６年９月　２日　No.３

２学期始業式式辞

皆さん、夏休みは楽しかったですか、充実していましたか？今日は、ウェルビーイング（Well-being）の視点で夏休みを振り返り、また２学期を展望してみたいと思います。まずウェルビーイングという言葉は、「SDGs（持続可能な開発目標）」の中にあります。

ウェルビーイングは、「良い（Well）」と「状態（Being）」からできた言葉で、1946年にWHO（世界保健機関）憲章で署名されました。

Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.

直訳すると

「健康とは、病気でないとか、弱ってないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも満たされた状態である」です。具体的には次の５つの要素を満たしていると幸せであると考えられています。

さて、あなたは夏休みの生活でいくつの要素が当てはまるでしょうか？振り返ってみてください。いくつ当てはまったか後で答えてもらいます。

①Positive Emotion（ポジティブな感情）

例）スポーツでいい汗をかいた。おいしいものを食べた。よく眠った。
　　生活の多くがプラス志向の感情だった。

②Engagement（没頭する）

例）夏休み中時間を忘れて何かに没頭したことがあった。

③Relationship（人との良い関係）
　例）悩みや楽しみを共有できる人がいた。

④Meaning and Purpose（人生の意義や目的）
　例）人のために何かをした。人に感謝
　　され嬉しかった。

⑤Achievement/ Accomplish（達成）
　例）達成したり、成功したりした体験がある。
　試合に勝った。できるようになった。

あなたはいくつ当てはまりましたか　それではこの QR コードを読み取り、アンケートに答えてください。

　2025 年開催予定の大阪万博のテーマは、「いのち輝く未来社会のデザイン」です。ウェルビーイングの考え方と重なるこのテーマが、どのように万博に反映されていくのかが世界中から注目されています。

OSAKA, KANSAI, JAPAN
EXPO 2025

いのち輝く
未来社会のデザイン
Designing Future Society for Our Lives

次に、御津中の２学期に置き換えて考えてみましょう。２学期は、体育祭、合唱コンクールなど全校で行う大きな行事があります。体育祭・合唱コンクールでのウェルビーイングは

①ポジティブな感情
「さあ頑張ろう」「やるよ」
「練習するよ」「ドンマイ」

②没頭する
「競技に没頭する」
「夢中になってパート練習する」
「他のクラスの合唱を聴き入る」

③人との良い関係
「仲間と協力して学年種目ができた」
「合唱をよりよくするために仲間と話し合った」

④人生の意義や目的
「スローガンを意識して体育祭を楽しめた」
「合唱コンクールの練習目標を意識した取り組みができた」

⑤達成
「学年種目で１位になった」
「最高の演技ができた」
「合唱コンクールで金賞が取れた」
「正しい音程で歌えた」

３年生の受験勉強も同様です。
⑤「達成」について追加の説明をします。

達成＝スキル×努力です。
スキル＝速さ（課題を考える速さ）遅さ（じっくり考える力）学習速度（学習する速さ）
努力＝自制心と根気です。

２学期を振り返った時に思わず笑顔がこぼれる人は、ウェルビーイングな２学期を過ごすことができたといえるでしょう。皆さんの２学期を期待します。

令和６年９月２日　峯村邦泰