

人権だより

No.334(2026.4)

～幸せを感じられる4つの秘訣～

人権教育相談課 人権課長 徳永 彩子

皆さん、2012年から毎年3月20日は国際幸福デーというのを知っていましたか？自己評価による生活満足度を基に147カ国・地域を順位付けしており、今年日本は前年から6つ落とし61位でした。

それでは、幸福度を測定するために、どんな質問がなされているのでしょうか？皆さんも、考えてみてください。

質問文「それではハシゴを想像してみてください。そのハシゴには、一番下は0、一番上には10と数字がついています。一番上の10があなたにとって最も理想的な生活で、ハシゴの一番下の段が最悪の生活を表すと考えてください。」

Q1:あなたは、いま現在、ハシゴのどの段に立っていると感じていますか？

Q2:あなたの想像では、5年後にはどの段に立っていると思いますか？

世界で最も進んだ経済諸国(G7)において、幸福度を左右する要素に、

- 1.人生の自由度：自分の人生を自分で選択できているか(自己決定)
- 2.社会的な支え：困った時に助けてくれる人がいるか
- 3.一人あたりGDP：経済的な豊かさ
- 4.寛容さ：他者への思いやりや寄付の精神があるか
- 5.腐敗の少なさ：ビジネスや政治において不正が少ないと感じるか
- 6.健康寿命：心身ともに健康でいられる期間

というものがあげられます。一方、これまでの結果を分析した一般社団法人「ウェルビーイング学会」は、先進国で経済的な豊かさが強く影響を与えたのは20世紀までとしています。では、今、鍵を握るものは？それは、「人生における自己決定感があると感じること」「ビジネスや政治において腐敗が少ないと感じること」だそうです。

近年(2006年-2025年)の日本のように、「経済的成長と幸福度/ウェルビーイングが必ずしも一致しない」国では、経済的な豊かさ(例：GDP)を追うことに加え、「自分の意志で人生を選んでいる感覚」を高め、「不公平や不正がない社会」を築くことが、国民の幸せに直結することが示唆されました。

幸せを感じられる4つの秘訣を考えてみました。①「やってみよう！」の気持ちを持つ。自分の夢や目標に向かって主体的に努力を続けたり、自分が好きなことやワクワクすることに挑戦したりすることで、自己成長や達成感を得られ、幸せを感じることができます。②「ありがとう！」の気持ちを持つ。周りの人とのつながりを大切に、感謝の気持ちを伝え、多様な人との関係や、他人のために貢献する気持ちが強い人ほど、幸福度が高まります。感謝することで、自分と他人を比べない姿勢も身に付きます。③「なんとかなる！」の気持ちを持つ。何事もポジティブに考え、どんな状況でも「なんとかなる！」と信じることで、不安や恐れを乗り越えられます。④「ありのままに！」の気持ちを持つ。自分らしさを大切に、自分の好きなことや得意なこと、価値観や感性を見つけて磨くことで、自己肯定感や満足度が高まります。「ありのままに！」と思うことで、自分に集中し、本当の幸せを探せます。ポジティブな思考は自己効力感や自信を高める効果もあります。

宇和島南の中庭で、ウクライナとロシア両国の国花であるひまわりを植樹し、世界の平和を願って4年。先月、文化祭で人権委員会が募金活動を行い、募金をしていただいた方々には、中庭に咲いた“ひまわり”の種をお渡しし、平和への願いを繋げました。我が家の庭にも今年の夏はたくさんのひまわりの花が咲くといいなと思います。そして、「日本赤十字社 ウクライナ人道危機救援金」として7,900円を募金

させていただきました。ご協力、ありがとうございました。また、昨年度、宇和島グランマさんとの協働により、市内の子ども食堂 ボランティアに参加した生徒は71名。「やってみよう!」、「ありがとう!」の気持ちを持ってさらに様々な体験を積んでほしいと思います。

4月は新しい環境の中で新学期が始まり、自分が気付かないうちに無理をしてしまいがちです。色々と不安な気持ちを抱えながら、それでも一生懸命日々を過ごしている人が多いことでしょう。ぜひ、先述した①～④を実践しつつ、前向きな気持ちで自分の幸せを探していける1年にしてほしいと思います。自分の人生は自分で舵を取る＝他人や周りの環境のせいにせず、一つひとつ自分で選んで決めていくことで、幸せを感じることができるよう1年にしていきたいですね。

【南校人権教育相談課 自己紹介】

○ 山岡 愛 教科:音楽

今年も、皆さんの悩みごと、困りごと、モヤモヤすること、聞いてほしいこと、どんなことでも、些細なことでもなんでもいいから相談にきてください!音楽準備室で待っています。合言葉は、「先生、解決して!」さあ、勇気を持って、ノックをしよう!

○ 徳永 彩子 教科:英語 ※冒頭執筆

新年度が始まりました。皆さんが思い描く目標を実現するためには、仲間との存在は大切です。今年1年、自分も、そして仲間も大切にできるように、自分から積極的に挨拶、笑顔 を心がけ、ありがとうの気持ちを忘れず内面をどんどん磨いていきましょう。

○ 岩本 伸治 教科:美術

南中に来て15回目の桜を見ました。人権教育相談課に配属されるのは初めてですが、桜の花のようにみなさんを温かく見守っていけるよう頑張りたいです。

○ 平田 好正 教科:英語

令和8年度が始まりました。私自身、南中は3回目の勤務となりますが、みなさんと共に学校生活を送ることができるとうれしく思います。挨拶と心のつながりを大切にして、この1年を元気に過ごしていきたいと思えます。どうぞよろしくお願いいたします。

「学校いじめ防止基本方針」について

本校では、「いじめ防止対策推進法」(以下、法という)に基づき、宇和島南中等教育学校のいじめ防止等の方針や取組について「愛媛県立宇和島南中等教育学校いじめ防止基本方針」を制定しています。いじめの兆候や発生を見逃さず、学校が迅速かつ組織的に対応するために、「いじめ」に対する認識を全教職員で共有し、「いじめ」の積極的な認知に努めます。また日頃から、「いじめをしない」、「いじめをさせない」、「いじめを許さない」集団づくりに努め、自他の意見に相違があっても、互いに認め合いながら粘り強く課題を克服していく力や、相手等への影響を考えながら円滑にコミュニケーションをとうとうとする力の育成を図っていきたく思います。いじめに関して、悩みを抱えている人は、決して1人で抱えず、いつでも相談してください。

人権委員会の活動を紹介します

・「人権を確かめあう日」の放送

「人権を確かめあう日」では、月に1回発行するこの「人権だより」を読んで、みんなで人権について考えます。SHRの時間に実施しています。毎回、さまざまな先生方がさまざまなテーマで原稿を寄せてくださいます。一人一人、人権について改めて考えてもらいたいと思います。

・人権集会

講演会の開催や、人権委員の生徒が参加した校外の活動について報告したり、世の中にある人権問題についてまとめた内容を発表したりします。まずは「知る」ことから始めてみてください。

・ひまわり植樹

ウクライナとロシアの国花である“ひまわり”を校内の中庭で育て、両国並びに世界の平和を願って2年。今年もそのひまわりから採取した種を蒔き、皆さんの平和を願う気持ちを受け継いでいきます。身の回りや世界の平和に関心を持ちましょう。

この他にも、さまざまな活動を予定しています。