

# 人権だより

宇和島南中等教育学校

No.281(2021.6)

いちど じんせい たの  
「一度きりの人生を楽しもうぜ!」

そうむぶかちょう くわはら まさふみ  
総務部課長 桑原 昌文

とくべつ ふまん まいにちおな く かえ  
「特別な不満はないけれど、毎日同じことの繰り返しでつまら

ない・・・」

「なんとなくヤル気がわいてこない・・・」

「笑うことは笑うけど心の底からおもいきり笑えない・・・」

ちよっとお疲れ気味のそんなあなた! よーく聞きなさい。

「あなたの人生を使って、あなたの人生をおもいきり楽しむ

権利は、あなたにだけ与えられた特権ですよー!」

さて、一度きりの人生を「私も」「あなたも」みんな生きている。

たった一度のはじめての人生を1秒1秒生きている。人生90年といわれる現代を生きるわた  
したちにとって1秒1秒をどう生きるかは最大のテーマであり、究極の面白さがありワクワクす  
る。

もちろん生きていると「幸福、悲しみ、嫌悪感、恐れ、驚き、怒り」などの感情をさまざまな  
体験を通じて感じながら、喜怒哀楽しながら過ごしている。ちなみに、「幸福、悲しみ、嫌悪感、恐  
れ、驚き、怒り」の6つの感情を「人間文化における普遍的な基本的感情である」と偉い学者  
さんポールエックマンは定義づけています。

では、90年の人生をどうやって楽しむか・・・どうすれば楽しい人生になるのか 考 えてみま  
しょう。ここで押さえておくべきことは、90年とは何日なのか・・・何時間なのか・・・何分なのか・・・

そして何秒なのかを理解しておかなくてはなりません。ここで60秒の計算時間をとりますので、  
90年を「何日・何時間・何分・何秒」の4つの時間単位に変換してみましょう。まだ計算ができ  
ていない人は、空いた時間を見つけて計算変換してみてください。あなたの楽しめる素晴らしい  
時間がかかりあることに気が付くと思います。なんかワクワクしてきませんか?

では、具体的に「人生を楽しむためのコツ」を10コ紹介します。

「これいいね(・∀・)イネ!!」と思ったら試してみましょう!



- すなお
- 1 素直なころ
  - 2 やらなければならないことをやりたいことにする
  - 3 時間とお金をマジで考えて使う  
じかん かね かんが つか
  - 4 くよくよチマチマせず行動する  
こうどう
  - 5 2つ挑んで1つ逃げる  
いど に
  - 6 「今」に全力をそそぐ  
いま ぜんりょく
  - 7 自分の人生はハッピーだと思い込む  
じぶん じんせい おも こ
  - 8 年齢や環境を理由にあきらめない  
ねんれい かんきょう りゆう
  - 9 いつもと違うことをたまにはやってみる  
ちが
  - 10 小さな目標を立ててコツコツ達成  
ちい もくひょう た たっせい
- 最後に「PDCA」と「OODA(ウーダ)」を生活に取り入れてハッピーライフ!

## 【人権委員の声】

私も何かに挑戦するときはそれをするので起こりうるリスクばかりを考えるのではなく得られるものを考えて取り組もうと思いました。1度きりの人生なので、したいと思ったことは全部したいです。  
(5年 信田美月)

90年の人生をどう生きていくかあまり考えた事がなかったので参考にしてみたい事が沢山ありました。特に私は今を全力で生きてみようと思いました。やる気が出ずイヤイヤやるよりも全力でやった方が絶対に楽しいと思うからです。(4年 三浦野乃花)

私は、今まで、失敗することを恐れて、挑戦することを避けてきたことが何度かありました。しかし、この文章を読んで、たくさん失敗して、たくさん学んで、1度きりの人生をおもいっきり楽しみたいと思いました。大人になって後悔しないように、勉強や部活動に、一生懸命取り組んで、友達とたくさんの思い出をつくりたいと思いました。(2年 二宮萌)

普段、生きていることはあたりまえのことだと思って生活していますが、「たった一度のはじめての人生」とか「1度きりの人生」というフレーズになると、「生きていること」という言葉の重みが増す気がします。PDCAサイクルは「How」を考えるのに効果的で、OODAループは「What」を考えるのに効果的だと分かりました。(1年 仙波文統)

90年は32850日、1971000時間、118260000分、7095600000秒です。90年は、私達が思っている以上にとっても長い時間です。しかし、これをどういう時間に使うか、それが一番大事だと思います。私は1秒1秒を大切にするために、何事にもしっかり目標をもって取り組んでいきたいです。目標をしっかりとって頑張った先には、必ず頑張った分、結果を残すことができると思います。「人生を楽しむためのコツ」10コをもとに、頑張っていきたいです。(1年 高平遥菜)