

三年学年だより

No. 8

11月号

令和4年11月発行

3年6組担任・副担任

幸せについて

私はいつも幸せについて考えています。他人の幸せではなく、自分の幸せについて。そんな利己的な私は先日、興味深い本に巡り合いました。それは曹洞宗の僧侶である枡野俊明（ますのしゅんみょう）さんの『比べず、とらわれず、生きる』（PHP文庫）という本です。枡野さんは寺院の庭がとても好きで、庭園デザイナーという肩書きもお持ちです。多摩美術大学で教鞭をふるっているんですって！なんてマルチな才能をお持ちなのでしょう！すごいですよねえ！それに比べたら私なんて、ちょっと英語わかるけど大して話せないし……。おっとダメダメ。早速比べてしまいました。「比べないで」って本に書かれてあったのに。意識しているわけではないのに、ほかの人々と比べてしまうことは私たちの日常の中に多々あります。自分で自分を落ち込ませてどうするんだ。幸せになれないぞ！

「幸せはなるものではなく、感じるもの」だと枡野さんはおっしゃっています。私たちはお金がたくさんないと幸せにはなれない、周りの人が羨むような高価な品物を所有していなければ幸せではない、などと自分で勝手に幸せのハードルを高くしている気がします。The more money we have, the more we want. 自分の欲を増やすばかりでは、いつまでたっても満足できません。この傾向はスマホの利用でさらに強くなっていると私は思います。SNSでは他者からの「いいね」を追い求めて、みんなせつせと投稿しています。「いいね」の数の多少で一喜一憂する。他者から「いいね」をもらわなくても、自分で「いいね」を押せばいいのに。自分自身で幸せを感じる事ができれば、それで十分でしょう。自分が幸せを感じるのに SNS は不要だと私は強く思います。

なんて偉そうに言っている私ですが、特に見たいものがあるわけでもないのに、スマホを触ってしまいます。なかなか寝付けない夜に、ふと充電中のスマホを取り出し、ぼーっと眺める。保護された子猫の動画を見て、そのかわいさに感動する（別にいいけど、今じゃなくていいよね）。なんとかならないものか。私の寝室にはアナログの目覚まし時計があります。寝室にスマホがなくても大丈夫です。ここに宣言します！夜10時以降はスマホをバッグの中にしまい、部屋の外に出します！スマホの充電は目覚めてから行います！最近スマホのせいで、目が疲れやすく視力も下がった気がします（いや単に老眼が始まったからかもしれません）。本当に必要なことだけにスマホを使います！

我々の日常には小さな幸せが溢れています。例えば、割と元気に目が覚めた（幸せ①）。朝ごはんを食べる（幸せ②）。子どもたちが程よく元気に登校する（幸せ③）。事故なく学校に着きました（幸せ④）。おっと、この調子で数えたら、一日100個幸せを感じられるぞ！当たり前すぎて幸せに感じないことを幸せだと感じる事ができれば、この上なく幸せな人生を送ることができます。考え次第で幸せは簡単に感じる事ができるのです。

3年生のみなさんは受験勉強で忙しい日々を送っていると思います。友達と競い合って頑張ってください。一人では、くじけてしまうことも頑張れます。でも、比べないでください。結果が思うように出ないこともあります。でも、頑張ってください。自分の頑張りを他者と比べる必要はありません。自分の頑張りは自分が一番よく分かっています。自分の頑張りにたくさん「いいね」を押してください。自分で「いいね」をたくさん押す人生を送りましょう。私も幸せをたくさん感じる暮らしを実践します。（306 担任）

「凡事徹底」これに尽きます。一日一日きちんとしたことをいかに続けることができるか。特別なことではありません。きちんと続けましょう。（306 副担任）