

二年学年だより

No. 8

11月号

令和5年11月1日発行

206HR

君たちはどう幸せに生きるか

年に1度の学年だより♪ 毎年何を書こうか悩み、毎年幸せについてあれこれ書いています。命を授かり、生きているものとして、寿命が尽きるまでどのように幸せに生きていくか。これが人生において一番大切だと考えています。自分の人生は自分しか経験できない。自分の選択によって、自分の人生は様々に変化する。誰もが幸せに生きたいと考えているはず。ではどうすればいいのか？ このようなことを学年だよりの発行日が近づくと考えます（普段はどうやってさぼろうか思案しながら暮らしています）。

個人的な見解ですが、幸せな人（幸せそうに見える人）は幸せを見つける（または感じる）のが上手な人だと思っています。もちろん、私もそうありたい。幸せに生きている人は幸せを感じるレベルが高いでしょう。そこで、幸せをカウントし、その数を増やすことで、より幸せに生きられると考えました。自分が幸せだと感じるものを仮にHLTI(Happy, Lucky& Thanks Index)と呼ぶことにします。アルファベットにすると、ちょっとかっこいい。HLTIには「よかったあ」「(自分に対して)よくやった、がんばった、大丈夫」等の気持ちも含まれています。幸せという気持ちを広義に解釈し、できるだけたくさん幸せを感じるように設定しました。1回感じると1ポイント入ります。ポイントという響きだけで何か得をしたような気分になります。さて、私は1日で何ポイントゲットできるでしょうか？

10月23日(月)午前5時30分、小さなアナログ目覚まし時計(詳細は令和3年10月発行の「2年学年だより」を参照)がピピピとかわいい音で鳴ります(そのかわいい音だけで1ポイント)。ああ眠い。学校行きたくなーい。起きたくなーい。このまま寝たーい。このような思考が頭の中を巡りますが、こちらはノーカウントです。嫌なことをカウントしても仕方がない。午前5時35分起床。仕方なく目を開ける。ああ、目が覚めてくれてありがとう(計2pt)。起き上がる。あいたた、腰が痛い。年を取ると、体のいろいろなところが痛む。私の場合は、腰、首と肩、頭の3か所がよく痛みます。不思議なもので、腰がとても痛いときは他の部分はほとんど気にならないものです。この日の腰の痛みは日常生活に支障をきたすほど激しいものではありませんでした。ああこれなら大丈夫。(計3pt)。目覚めて数分で怒涛の3ptゲット！午前6時、子どもたちの目覚まし鳴ります。すぐに起きませんよ。困ったものです。10分後、体を揺する。ああ温かい。生きてる(計4pt)。みんなで朝ごはんを食べます。朝からそんなに食欲ないけど、いただきます&ごちそうさま(計5pt)。こういう些細なことでも幸せだと感じようとする。これこそが人生をより豊かにする秘訣のはず！

午前7時40分、事故なく安全に学校に到着する(これまでもいろいろなありまして、計23pt)。職員室の席に着くとなぜか首と肩のこりを感じ、頭が痛くなります。まあ仕方ない。仕事はあまり好きじゃないし。これぐらいなら薬を飲むほどではない。大丈夫だ。いける。俺はまだまだやれる(計24pt)。自分にとってあまりうれしくないことが起きて、これぐらいなら乗り越えられると自分を信じさせることで、無理やり幸せを感じることもできます。自分だけのことならともかく、他者が関わってくると、どうしようもないこともあります。苦手なあの人とどう接しようか等々。もう皆さんお分かりですね。そちらはノーカウントです。仲のいい人との人間関係でHLTIをたくさんゲットしましょう。できるだけたくさんのHLTIを見つけて、もっともっと幸せな人生を送りましょう。

(206HR担任)

“大丈夫”

前述の担任の言葉にも随所に出てくる“大丈夫”。この言葉を私は大切にしています。何か事を起こそうとすると、不安な気持ちが先に立ってしまってなかなか踏み出せないことが多くあると思います。しかし、まずは一歩踏み出して粘り強く駆けていけば必ずゴールは見えてきます。

“大丈夫”・・・まずはスタートです。

(206HR副担任)