



学校だより 3月号

# 「りんかい」

令和7年 2月 28日  
江戸川区立臨海小学校  
校長 西沢 盛和

## 感謝

西沢 盛和

人は感謝されると幸福な気持ちになりますが、実は感謝する側の人にこそ幸福をもたらすのです。そのことが経済の専門紙で有名なダイヤモンド社のWEBページに次のように書かれていました。

感謝の科学の第一人者、カリフォルニア大学のロバート・エモンズ教授は言います。「感謝をする人ほど、免疫力や痛みへの耐性が強く、血圧が低い。ポジティブで生きがいや喜びを感じやすく、幸福感も高い。親切で寛大、社交的で孤独になりにくい」「ありがとう」の心は、感謝を持つ人の身体、精神、社会性など様々な面で良い効果をもたらすのです。(ダイヤモンド・オンラインより)

また、別のWEBページには、エモンズ博士は感謝することで起こる心の仕組みとして以下の4点を挙げていると書かれていました。

- ① 感謝することで「今」から得られる喜びを最大化できる
- ② 感謝が有害でネガティブな感情を排除する
- ③ 感謝する人はストレスに強い
- ④ 感謝する人は自尊心が高い

感謝の気持ちは、他者に伝えることで効果を更に高めることができます。(Yes! Inc. WB マガジンより)

いつの頃からか学校に寄せられる言葉はネガティブなものばかりが目立つような気がします。至らぬところを指摘し要求し改善を求める言葉です。子供たちのために発せられる言葉であると受け止め、その期待に応えようと学校は日々必死に力を尽くしています。うまくできて当たり前。少しでも至らなければダメ出しされる。そんな日常です。学校だけでなく、社会全体がそんな不寛容な感じだと思えます。

きっと今を生きる子どもたちの日常もそうなのでしょう。ちゃんとできて当たり前。少しでも至らなければダメ出しされる。それはとても怖いことです。幸福を感じるわけがありません。それどころか、子どもたちはストレスにも弱くなり、自尊心さえ損ないかねません。よいことなどひとつもありません。

私はこの臨海小学校を「当たりのことを感謝し合える学校にしたい」と思っています。毎日元気に学校に登校してくてくれる子どもたちに、それだけで「ありがとう」と言える大人でありたいと思います。いろんな子どもがいろんな思いを抱えて必死に生きています。子どもたちには「ありがとう」と言える人にこそ、幸せな気持ちは広がるんだよということを伝えていきたいと強く思っています。

今年度が終わります。1年間の節目です。感謝の気持ちを伝え合って、次に進んでほしいと思います。特に6年生は小学校卒業という大きな節目となります。臨海小で学んだことと感謝の気持ちを忘れず、中学生になっても、一人一人自分のよさを大切に、頑張っていってほしいと心から応援しています。

最後になりましたが、この1年間、子どもたちを、そして臨海小学校を支えてくださいました保護者の皆さん、地域の皆さん、関係機関の皆さんの温かいご理解とご協力に深く感謝申し上げます。来年度も引き続き、臨海小学校をよろしく願い申し上げます。

## 離任者紹介・離任挨拶は、3月25日「修了式後」に行います

東京都の教員異動について、今年も3月下旬にプレス発表が行われる見通しです。それに伴い、今年度も離任の会を3月25日修了式終了後に実施いたします。

これまで臨海小学校のために尽力してきた教職員との別れの式です。子供たちだけでなく、私たち教職員にとっても共に臨海小学校のために尽くしてきた仲間との別れはつらいものです。離任していく教職員に臨海小の子供たちの成長した姿を目に焼き付けてほしいと思います。また、子どもたちには感謝の気持ちをもって会に臨んでほしいと思います。

離任者には保護者の皆さん【臨サポ】から記念品をいただくことになっています。ありがとうございます。修了式後の引き続きの「離任の会」、どうぞよろしくお願い申し上げます。

