



# 鹿骨東小学校



鹿骨東小学校公式ホームページ <http://edogawa.schoolweb.ne.jp/shishibonehigashi-e/>

## Well-being(よい一状態)って何だろう？

江戸川区立鹿骨東小学校

校長 中田 伸代

最近、「ウェルビーイング(Well-being)」という言葉をよく耳にします。ウェルビーイングとは、個人が満足感や充実感を感じられる状態のことです。私はこれを「幸せを感じられる状態」と捉えています。

「ウェルビーイング」とは国際保健機構 WHO によると、「個人や社会の良い状態。健康と同じように日常生活の一要素であり、社会的、経済的、環境的な状況によって決定される」(翻訳)と紹介されています。何を「良い状態」と考えるかは個人によって違うと思いますが、社会的な状況や本人の満足感などで「良い状態」が決まるとしたら、本人が前向きな気持ちでポジティブに物事を考えるとき、人は同じ状況でも「幸せ」と感じ、「良い状態」と捉える場面が増えれば、向上心や意欲がわき、情緒的な健康や学習成果を向上させることができると考えます。つまり、ポジティブに考えることで、次なる良い状態が生まれていくこととなります。

### <ウェルビーイングを高めるための原則>「ポジティブ心理学」アメリカの心理学者マーティン・セリグマン

1. 幸福感の追求 (幸福を感じるための要因にはポジティブな感情や満足感が重要)
2. 強みの認識と活用 (自己の強みを理解し発揮することが重要)
3. ポジティブな感情の促進(喜び、感謝、愛情、興味等のポジティブな感情が心身の健康に重要)
4. フロー体験(没頭している状態。好きなことに没頭すると幸福感を高め、自己成長を促進する。)
5. 人間関係の重要性(社会的なつながりや良好な支えあえる人間関係が幸福感に影響する。)
6. 意味のある生活 (人生の目的や意義を見出すことが重要)
7. レジリエンス(困難な状況やストレスに対して柔軟に対応し、回復する力が重要)

学校では子供たちがより幸せに、良い状態でいられるよう、様々な環境や個に応じた指導、本物に触れる体験活動や、夢中で何かに取り組める場面などを工夫しています。また、地域の講師の方による「ふるさと学習」やPTA、鹿骨区民館の皆様、各町会、おやじの会のご支援による「ほねっ子まつり」等本校の子供たちは地域や保護者の皆様のおかげで、今年も「ウェルビーイング」を高めることができました。12月13日(金)には、本校での取組について江戸川区教育課題実践推進校「魅力ある学校づくり」の研究発表会も行います。ぜひ足をお運びください、子供たちの生き生きと学ぶ姿をご覧いただけたらと思います。

今年も1年、大変お世話になりました。来年も子供たちの「幸せ感」を高めることができますよう、教職員一同頑張っまいます。今年も残りわずかとなりました。少し早いですが、皆さま良いお年をお迎えください。



