

翔陽高校の生徒の皆さんへ 一校長メッセージ（26）（8月27日）

「感謝する」ことで幸福感を高めよう！

生徒の皆さん、おはようございます。校長の博田です。

連日、猛暑日が続いたこの夏休み期間でしたが、皆さんは元気に過ごしましたか？ まだしばらくの間、この暑さは続きますので、熱中症には十分気をつけて生活してください。

私はこの夏休み期間中にとても印象に残ったことがありました。それは、本校の学校見学会です。夏休み中の7月19日と8月17日の計2回、視聴覚室で来年の入試で本校への受検を考えている人を対象とした学校見学会を行い、この2日間で約1,000人の中学生・保護者の方々が来校しました。また、少し規模が小さいミニ学校見学会も計4回開催し、約200名が参加されました。これらの見学会で活躍してくれたのが、今年新設した各クラスの広報委員の生徒の皆さんです。具体的には来校者の受付、会場までの誘導、生徒目線でのプレゼンや動画作成、部活動体験や体験授業への誘導、校内案内ツアーでの先導と説明など、教育情報部の先生方と連携して広報委員の生徒たちが大活躍してくれ、参加者からも大好評でした。広報委員の生徒の皆さんには、心から感謝しています。第2学期が始まる今日は、この「ありがとうの気持ち」つまり「感謝」をキーワードにしてお話ししたいと思います。

「感謝」の気持ちを持つことの大切さについて、私が最近読んだ本に興味深い内容がありましたので、皆さんにご紹介します。アメリカの心理学者、ロバート・エモンズとマイケル・マッカローは、研究の中で被験者を2つのグループに分け、1つのグループには「ちょっとしたことでいいので、毎日、感謝できることを5つ書いてもらう」という実験をしました。こちらのグループの人たちは、感謝の対象として両親や自分が好きなロックバンドの名前、朝の目覚めから神様まで、ありとあらゆることをリストに書き込みましたが、こうして毎日1～2分、感謝する時間を取ったことが思いもかけない効果をもたらしたそうです。研究の結果、感謝できることを毎日考えたグループは、何もしなかったグループに比べて、人生をもっと肯定的に評価できるようになっただけでなく、幸福感が高くなり、ポジティブな気分を味わえるようになったのです。また、人に対して、もっと優しくできるようになり、自分から積極的に手伝いを申し出るようになりました。最終的に、感謝をしていたグループの人たちは、よく眠れるようになり、より身体を動かすことで身体的な不調も減ったそうです。

この実験から考えられることは何でしょうか？ それは、「感謝することを書き留める作業」つまり「感謝ノートを作る」ことを習慣にすれば、幸せになるために特別な出来事を必要としなくなるということです。今日はノートに何を書こうかと思って日々を送ると、普段起こる良いことに、もっと気づきやすくなるからです。

さてこの夏、私が心からありがたいと感じた出来事をもう一つご紹介します。それは、私が高校2年生だった当時、クラスの担任だった英語の堀川治先生にこの8月にお会いした

時のことです。この高校2年生の時のクラスは40年以上経った今でも大変仲が良く、毎年同窓会をお盆の時期に行っています。先生はもうすぐ90歳とご高齢で同窓会に出席されるのは難しいため、同窓会の翌日に私ともう一人の幹事の2名で先生のご自宅を訪問し、同窓会の報告をさせていただきました。私が今でも感謝しているのは、高校2年生当時、どのような進路に進むべきか悩んでいた私に面談などで、先生から様々な助言をいただいたことです。40年以上前のことなのに、この夏にお会いして驚いたのは先生が今でも当時の生徒たちの進路先を覚えていらっしゃったことです。改めて私たちの青春時代を見守ってくれた先生に本当に感謝した次第です。

さて翔陽祭まであと10日ほどです。なかなか準備がうまく進まない時、「疲れた!」とネガティブな気持ちになる時も、先ほど紹介した「感謝ノート」に書き込むことで、「少しだけど今日はこれだけ進んだ」とか「今まで話したことがなかった人と話ができた」というポジティブな感情に変わっていくことを実感すると思います。こうした「ワクワク感」のプラス思考が、つらいことも乗り越えられるエネルギーをもたらしてくれ、大変なことにもやりがいを感じて、「ここぞ!」という場面で成功できることにつながるはずです。こういう気持ちを共有して周囲の人たちと力を合わせて翔陽祭を成功に導いてほしいと願っています。また翔陽祭が終わった後も学習面、探究活動、部活動など様々な場面で、例え失敗したとしてもあきらめず、また成功したとしてもおごらず、学校生活を送ってほしいと思います。

最後にアイルランド生まれの教育学者、マーガレット・カズンズの名言をご紹介します。Appreciation can make a day, even change a life. 「感謝は一日を作り、人生を変えることさえできる」という意味です。皆さんには、人生を変えうる感謝の気持ちを持って、何事にもポジティブに取り組んでこれからの学校生活を送ってほしいと願っています。

以上で第2学期始業式での私の話を終わります。

令和7年8月27日
都立翔陽高等学校長 博田 英明