



# スクールライフ

令和7年1月8日  
内灘中学校長 小村 隆典  
生徒指導部



## 3学期を令和7年度のゼロ学期に

校長 小村 隆典

新年あけましておめでとうございます。この年末年始、大きな災害や事故もなく、無事に新学期が迎えられたことを嬉しく思います。今年は全校生徒、保護者・地域の皆さまにとって平和で穏やかな年になることを願っています。

1月2日・3日には毎年、箱根駅伝がテレビで放送されています。毎年、大学生ランナーの一生懸命な走りを見て、感動をいただいています。レース後、総合3位になった國學院大学の平林将のスピーチはとても感動的でした。優勝できなかった悔しさもあったと思います。しかし、目標に届かなかった事実を受け止めながらも、それ以上に、周囲への**感謝の気持ち**と優勝を目指して努力を重ねた日々、何より**挑戦できたことの喜び**に目を向けて、自分は「**日本一幸せ**」であると話していました。

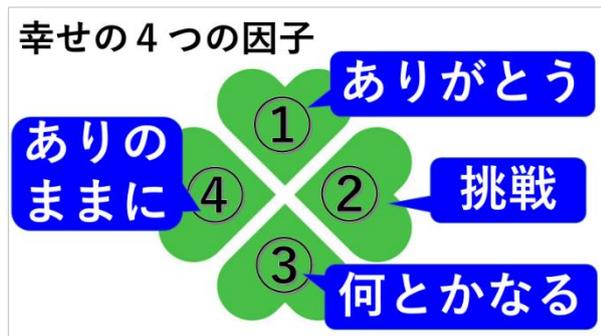


主  
な  
力

### 幸せの4つの因子



慶応義塾大学大学院：前野隆司教授は著書（幸せのメカニズム 実践・幸福学入門：講談社現代新書）の中で、幸せには4つの因子があると述べています。



- ① ありがとう 感謝すること
- ② やってみよう 挑戦すること
- ③ 何とかなる 前向きに
- ④ ありのままに 自分らしく

**ありのままに**

- 上手くいったとき  
⇒ 「**私ってすごい**」
- 失敗をしたとき  
⇒ 「**それはそれで私っぽくてよい**」

「④ ありのままに」は自分らしさを見つけることです。人と比べて「自分はダメだ」と思うのではなく、自分らしいところ、自分のよいところに目を向けることです。失敗をしない人はいません。失敗しても「それはそれで、自分らしくてよい」と受け入れ、**挑戦できたことを喜ぶ**ことです。

