

# Principal Correspondence

## 卒業おめでとう「そなえよつねに！」

卒業にあたり、学校のモットーである「いつもあたたかく いつもあたらしく」とともに、「そなえよつねに！」という言葉贈ります。  
これはボーイスカウトのモットーでもあります、大切な心構えです。

人生には、誰にでも何度か、等しく、いろいろな大きなチャンスが訪れると言います。多くの人は飛んでくるチャンスの矢を気づかずに逃してしまうことが多いのだそうです。そして飛んでくるチャンスは課題をもって準備をしていた人でなければつかめません。自分は何をやりたいのか、自分は何が得意なのかをよく考え、備えておきましょう。



私は今までに、大きなチャンスを逃したことがあります。お恥ずかしいのですが、40歳の時に水戸市長選に出て負けたのです。選挙の2か月前、前市長から「やらないか？」とお話をいただきました。それまで何の準備もなく、にわか仕立ての素人選挙で、結果、完敗しました。全く備え無しに飛んできたチャンスをつかもうとし、その矢はするりと抜けていきました。

チャンスをつかんだこともあります。それは幼児教育の流れで「小学校を創りたい。幼小一貫教育をしたい。」と思っていたら、県からその話が舞い込んできたのです。小学校を創るなど無謀でした(小学校は義務教育なので、高校を創るよりレギュレーションが厳しい)。しかし、私はたまたま県からのお話がある4~5年ほど前から、例え叶わなくとも、夢見るだけでいいと思い、英国に行ったら必ず小学校を見学し、幼小一貫教育の理念、綱領、制服、校歌、特別科目、校舎のレイアウトなどをノートに書きこんでいたのです。つまり準備していたのです。



ですから、話が来た時にすでに開校していたようなものでした。私でも、人生これからもチャンスがあるかもしれません。一人、見果てぬ夢を見て、チャンスに備えています。卒業する皆さんなら、なおのこと、たくさん夢を見て備えましょう。自立して、創造性を持ったリーダーである卒業生のみなさん！ご両親や先生をはじめとする多くの人にいただいた「御恩」や「愛情」は、大きくなったら今度は皆さんが社会にお返ししてください。

風よ、光よ、空翔る雲よ、この子らに祝福あれ・・・  
ご卒業おめでとうございます



# Principal Correspondence

## 幸せのメカニズム

「サザエさん症候群」という話があります。  
楽しかった日曜日の夕方、テレビから「サザエさん」の主題歌が流れてくると、明日からの仕事を思い、憂鬱になる精神状態をいいます(私も昔はその通りでした。今は違います)。

現在、心理学や WHO では、幸せは「happiness(ハピネス)」ではなく「well being(ウエルビーイング)」と定義されてます(幸せのメカニズム 前野隆司 講談社現代新書)。

体が健康で、心も安定している状況を幸せと言うわけです。

前野先生は「疲れのほとんどは肉体ではなく精神疲労」である。家でゴロゴロしていてもテレビを見ている疲れは取れないということで、

- ① 土日と同じペースで活動する。頭と体を使う。
- ② 公私混合(混同ではありません)。仕事が趣味。趣味が仕事。
- ③ いやな仕事はしない。それを工夫し楽しくする。
- ④ やりたい仕事の理念もビジョンも明確にせよ(何のために誰の為にどんな結果を出したいのかを考えておく)。  
と述べています。

幸福度の高い人ほど前向きに楽天的で「どうにかなる」と思っており、ストレスの対処が上手

- ① 気分が落ち込んだら屋外に出て太陽を浴びたり、体を動かしたりする。
  - ② 部屋の照明を明るくする。
  - ③ 生活に笑いを取り入れる。
- Etc

私たちは今年の元日の能登地震で、当たり前の日常がどんなに幸せなことか、そのありがたみを学びました。何でも前向きに考え、失敗から学び、幸せな1年間にしていきましょう。

