

ここからが本題

時透無一郎は、何と言ったかな？

僕は

僕が何のために生まれたかなんてそんなの自分でちゃんとわかっているよ

幸せ

- 1 運がよいこと。また、そのさま。幸福。幸運。
- 2 その人にとって望ましいこと。不満がないこと。また、そのさま。幸福。幸い。
- 3 めぐり合わせ。運命。
- 4 運がよくなること。うまい具合にいくこと。
- 5 物事のやり方。また、事の次第。

デジタル大辞林

幸福

満ち足りていること。不平や不満がなく、だのしいこと。また、そのさま。しあわせ。

デジタル大辞林

さて、今日はここからが本題です。

人気の漫画「鬼滅の刃」ですね。さて、**時透無一郎**は、何と言ったか分かりますか。

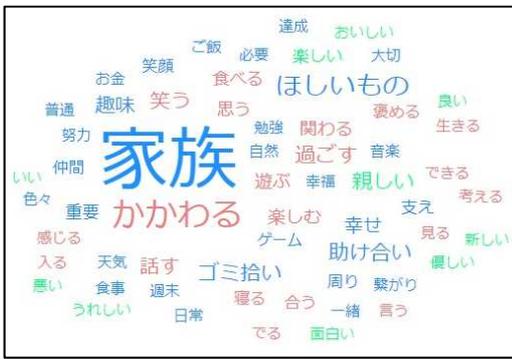
正解は、「**幸せになる為に生まれてきたんだ**」です。

幸せ、幸福とは、辞書では「その人にとって望ましいこと」「不平や不満がなくたのしいこと」等と説明されています。それでは皆さんに質問です。

あなた自身が「**幸せ（幸福）**」のために、**重要だ・必要だ**と思う「**もの・こと**」はなんですか？

または、あなた自身が「**幸せ（幸福）**」と感じるのは、**どんなとき**ですか？

校長室の Classroom にフォームを投稿してあるので記述式で回答してください。短い言葉でもいいです。1つでも2つでも、いくつでも書いてかまいません。どうぞ。



Ai テキストマイニング

【生徒の回答】

衣食住とお金と人とのかかわりが大事だと思います。努力。やりたいことをたくさんやる。家族や友達がいること・生きていること。仲間。大人になって、結婚して新しい家族ができること。子供のうちに勉強をたくさんして仕事を充実させて生活に困らないこと。人との関わり合いや助け合い。普通の日常。人の役に立つこと・感謝されること。家族と楽しいと思える時間を多く過ごすための最大限の努力をすること。幸せのために必要なもの『笑顔・友達・家族』。

アニメや漫画を見ているとき。好きなことや趣味をやっている時。寝るとき。友達や家族といるとき。ゲームで勝った時。音楽。寝ているとき。友達と遊んでいるとき。おいしいものを食べるとき。家族と話しているとき。お母さんが作ってくれたおいしいご飯を食べるとき。好きなものを食べているとき。家族と過ごす時。誰かに褒められたとき。ほしいものが手に入ったとき。悩みがない時。

精神科医の樺沢紫苑さんは、幸福のカギは脳内で出る「物質①セロトニン」「②オキシトシン」「③ドーパミン」だと言っています。

まず、**セロトニン**です。幸福の基盤であるセロトニンが出ると、**心と体の健康**による幸せを感じます。清々しい、癒やされる、ホッとする安心するなどの気持ちです。セロトニンの量が低下するとイライラなどの原因になるそうです。

次が、**オキシトシン**。**人とのつながり**がもたらす幸せに関係しています。一緒にいて「うれしい」「楽しい」「安らぐ」など、夫婦、恋人、親子、兄弟、友だち、趣味などの仲間との関係・つながりがもたらす幸せです。

最後が**ドーパミン**。脳を興奮させる働きがあり、何かに「**成功**」したときに感じる幸せです。やったーという強い喜びや達成感につながります。そのかわり、それを得るための行動・努力などの対価が必要になります。しかし、その喜びは短い時間で消えます。ドーパミンは依存性のある物質なので、より大きな対価がないと喜びは弱まります。

これを踏まえて**時透無一郎**の幸せを考えると、家族・仲間とのつながりであるオキシトシンのような幸福であることが分かります。

①セロトニン

- ・幸福の一番の基盤 ⇒ 自分一人で感じる
- ・**心と体の健康**による幸せ、安定、冷静、平常心
- ・「清々しい」「癒やされる」「リラックスする」「ホッとする」「のんびりできる」「安心する」「やすらぎ」
- ▲セロトニン低下⇒イライラ、怒りっぽい状態に

②オキシトシン

- ・**人とのつながり**がもたらす幸せ
- ・他者との交流、関係
- ・一緒にいて「楽しい」「うれしい」「安らぐ」
- ・夫婦、恋人、親子、兄弟姉妹、友人、趣味やスポーツ等の仲間 との関係・つながり

③ドーパミン

- ・「**成功**」の幸福⇒脳を興奮させる⇒「高揚感」
- ・「やったー！」⇒「喜び」「楽しさ」「達成感」
- ・何かを得るためには、その対価が必要
何かを得るための行動、努力など
- ▲喜びは大きい、持続は短い
- ▲依存性があり、対価がエスカレートする

縁言はどうでしょう。ここからも、“うた”とのつながりが幸せとして描かれています。

鬼殺隊が感じているのは、ついに目的を果たした喜びと達成感、つまりドーパミン的な幸福と言えます。

満開の桜を見る禰豆子は、安心と安らぎを感じています。おそらく心の健康であるセロトニンの幸福を味わっていると思いますが、仲間とのつながりによる安らぎもあると思われれます。

では、もしあなたが、次の3つの幸福を全部得られるとしたら、どの順番がよいと思いますか？一つ目は「健康」、二つ目は「お金、成功」、三つ目が「つながり」です。どの順番で得たいと思いますか。頭の中で考えてみてください。

樺沢さんによると、正解は、「健康」、「つながり」、「お金・成功」の順だそうです。この順番を間違えると、幸福になるどころか不幸になる可能性があるそうです。

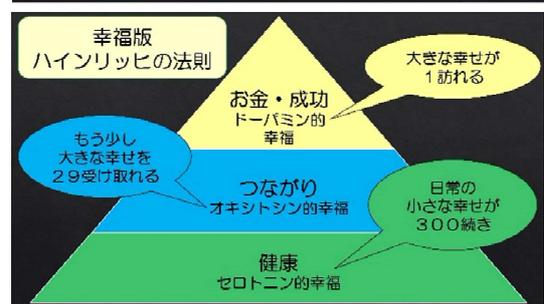
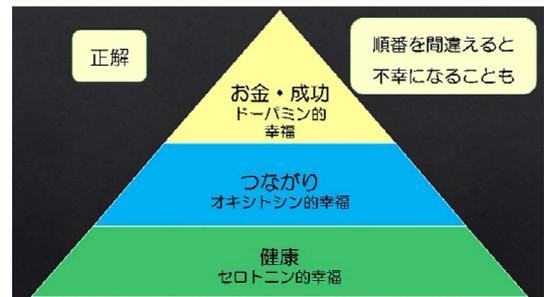
こんな考え方もできそうです。ハインリッヒの法則については時間がないので説明しませんが、日常にあるたくさんの小さな幸せに気づき感じることを続けていると、もう少し大きな幸せを受け取ることができる。その先に大きな幸せが訪れる。小さな幸せに気づけないまま、大きな幸せにばかり気持ちが向いていると、大きな幸せに気づくことすらできないとも言えます。

大きく変わる未来を 夢や志をもち豊かにたくましく生きる力を身につけるといことは、三心自立の具体的な姿であり、その力を身につけて皆さんには幸せになって欲しいと思います。

最後にもう一度問います。あなたにとって幸せな人生とは？おわります。

問い
もし、あなたが、次の3つの幸福を全部得られるとしたら、どの順番がよいと思いますか？

健康 ⇒ セロトニンの幸福
お金、成功 ⇒ ドーパミン的幸福
つながり ⇒ オキシトシンの幸福



大きく変わる未来を 夢や志をもち豊かにたくましく生きる力を身につける

学校目標 三心自立 「学ぶ心」「思いやる心」「鍛える心」を磨き自立する

幸せな人生を歩んで欲しい

あなたにとって幸せな人生とは？

1年 救急救命講習・防災学習や哲学対話の学習から



救急救命講習



防災学習



県立大学の馬場先生による哲学対話

救命救急講習の感想

命がどれだけ大切なのかを話をきいて感じました。もし自分が倒れている人がいたときにどんな事をすればいいのか実際に体験して覚えることができました。

小学校のころ、今日やった人形より簡単なものを使って体験した事があり今日の体験講座で詳しくそして、よりリアルな体験ができたのでよかったです。

哲学対話の感想

「友情」「自由」「弱さ」「個性」の意味は簡単だけど、アートにしてみると思い通りに表せなくて難しいと思った。「一つのことについて深く掘り下げていってみると、分かっていたつもりのもでもわからなくなってしまった」というのが私たちの関心や知識につながっていくんだなと思った。

2年 職業体験学習から

新型コロナウイルス感染症の影響で、昨年度「職場体験学習」は、実施できませんでした。

今年度、2学年は、須坂市商工会のご協力のもと、東中学校へ26の企業をお呼びして、「職業体験学習」を行いました。



株式会社 Goolight



世界の民族人形博物館



伸商機工株式会社



犬処ケンケン

職業体験が終わりました。いろいろな職業を体験して、たくさんのお話を学ぶことができました。どの職業の方も、あいさつは大事だとおっしゃっていたので、これからは意識をしていきたいと思います。

職業体験 1日目。犬処ケンケン、社会福祉協議会、花のミヤザキさんにお世話になりました。どの職業も楽しんでやるのが大切、嫌なことでもそこから好きなことを見つけることが重要ということをお教いただきました。



花のミヤザキ

2日間の職業体験を経験してみて、私の知らないことがたくさんありました。2日間、お世話になった企業の方々から教えていただいたことを、これから生かして生活をしていきたいです。

本年度も4月に京都・奈良に予定していた修学旅行でしたが、新型コロナウイルスの影響で京都・奈良方面への修学旅行は断念せざるを得ませんでした。目的地を松本・諏訪方面に変更し、沢山の方々のご協力のお陰で、無事に2日間の修学旅行を終えることができました。



松本城 2組



松本城 1組



諏訪大社 2組



諏訪大社ご祈祷 1組



時計工房 儀象堂 2組



浅間温泉 和泉荘 1組



上高地河童橋 2組



上高地河童橋 1組

今日は四力所に行きました。印象深かったのは松本城と時計作りです。松本城は初めて行ったけど、思ったより大きくて、中から見たら当時の人たちの視点からの景色を見られておもしろかったです。時計は自分の机の上に置きたいです。守り神っぽいので頑張れそうです。

諏訪大社ではしめ縄がとても大きく驚いた。神楽殿の中に入ると皆静かになって、頭を下げて高校に受かるようにご祈祷した。受験勉強もテスト勉強も頑張ろうと思った。

3年 修学旅行の様子から