



「笑う門には福来る」。どうやらこれはあながち間違いではないようです。
はじめまして。本年度、ロンドン日本人学校に校長として着任をしました信田(のぶた)です。

- ❖ 高度な情報化社会で、しかも複雑な世相が絡み合う昨今の状況において「人が幸せに生きること」を日常生活で実感することは難しくなっているのではないのでしょうか。特にこの春に日本を離れ、ロンドンの地で新生活をはじめられた方にとっては、毎日毎日、生活することに必死で、自らのまわりを振り返る余裕がない状況ではないのでしょうか。
- ❖ そんな気持ちを抱えていた一人が私です。この3月末まで大阪府の公立中学校校長をしていました私は、ご縁がありましてこの4月から「ロンドン日本人学校」へ転勤をしてきました。ロンドンに到着したばかりの先週は、毎日の生活を成り立たせていくことに必死で、ロンドンの豊かな自然や文化を感じる余裕がありませんでした。毎日が「これはどうなんだろう」「あれは何なのでしょう」と気が気でない日々が続きました。
- ❖ しかし、幸いなことに、以前から「人が幸せに生きること」を心理学の視点から科学的に追求しようとする学問に触れていましたのでその学びを活かすことにしました。
- ❖ その学びとは米国ペンシルベニア大学にある「ポジティブ心理学センター」の所長であるマーティン・セリグマン (Martin E.P. Seligman) 氏により創設された「ポジティブ心理学(Positive Psychology)」という研究分野です。
- ❖ そもそも、一般的に「幸せ」という表現を聞けば、そこには「自分のしたいこと、好きなことだけを毎日行う」という夢のような生活を想像するかもしれませんが、ここでご紹介する「ポジティブ心理学」では、そのような「幸せ」を一時的な「快楽」と定義しています。そして、「人の幸せ」と「快楽」とを明確に区別しています。
- ❖ ポジティブ心理学が追求する「幸せ」は、Well-being (ウェルビーイング)という言葉でそのことを表現しています。つまり、今日の前にある途方もない問題や現状の問題・不満の解消に焦点をあわせた考え方をするのではなく、「自分自身の可能性による理想の実現」を軸にした思考による「幸せ」を提唱しています。そして「幸せ = ウェルビーイング」を支えるものとして5つの柱となる要素を挙げています。
 - Positive Emotion：ポジティブ感情
愛や喜び、笑いや感謝といった肯定的な感情を指しています。ポジティブ感情は、ネガティブな感情を打ち消すことで対処力・回復力が高まり、思考や行動の選択肢を広め、さらに人生の幸せを向上する要素を生み出すとされています。
 - Engagement：没頭や没入
時間を忘れて何かに没頭して集中し、夢中になることを指しています。スポーツ選手などが体感する「ゾーン」のように物事に夢中になることで、集中力が高まり、仕事の効率や生産性を向上させる思考です。
 - Relationship：豊かな人間関係
他者との関わりや繋がりがあること、そして他人と自分を比べることなく、「他者に貢献することで、自分も幸せになる」ということが研究で明らかにされています。
 - Meaning：人生の意味や意義
人生を歩むなかで、何が大切に重要なのか、また優先する内容が何なのかを明確にすることが、幸福度を向上させるとしています。
 - Accomplishment：達成、完遂、マスター
何かを達成することで幸福感が向上するという考えです。
- ❖ 児童生徒、保護者、教職員など、「ロンドン日本人学校」に係る全てのみなさんが、「自分自身の可能性による理想の実現」を軸にした「幸せ」を考える、そんな場として学校づくりをしていきたいと考えています。何とぞ本校の学校運営にご理解とご協力をお願いいたします。



【参考】 ポジティブ心理学とは？

5つの柱を知って仕事や私生活に役立てる方法を解説

<https://haa.athuman.com/media/psychology/careerup/1199/>