

校長通信 未来へのスタート

2025. 2. 3 文責 川口 雅哉

「親切の種をまこう」

早いもので1月が終わり、2月が始まりました。今年は2月2日が節分です。節分は「季節を分ける」という意味で、昔は立春・立夏・立秋・立冬の前日にそれぞれあって、4回ありました。しかし、今では春の節分だけが残っていて、今年は2月3日が立春です。暦の上では春ですが、今月も寒くなりそうです。

2月の全校朝会で、日々の学校生活のなかで「ちょっとした親切」をしてみましよう子どもたちに呼びかけました。例えば、こんな行動です。

- ・重い荷物を持っている人を手伝う。
- ・落ちているゴミを自分から拾う。
- ・お先にどうぞと、自分は後回しにして待つ。
- ・自分から先にあいさつする。
- ・わからない問題で悩んでいる人にアドバイスする。
- ・友だちの良いところを探して伝える。
- ・トイレを使った後、スリッパを揃えてから出る。
- ・毎日の掃除に心を込めて取り組む。
- ・「ありがとう」と声をかける。 などなど・・・

「親切」とは「相手の身になって、その人のために何かをすること。思いやりをもって人のためにつくすこと。」と辞書で紹介されています。人はだれかに親切にしてもらうと、うれしい気持ちになり、心が温かくなります。そして、その人が次に誰かに優しくすると、同じ気持ちの人が増えていき、こうして、優しい心がどんどん広がっていきます。

イギリスの有機化学博士デイビッド・ハミルトンさんの著書「親切は脳に効く」(2018 サンマーク出版)によれば、「親切」をすると心や体にとてもよい影響を与えてくれるそうです。その効果として次の5つが紹介されています。

- ①「幸せをもたらす」
- ②「心臓と血管を強くする」
- ③「老化を遅らせる」
- ④「人間関係をよくする」
- ⑤「伝染する(親切の連鎖)」

親切な行動をすると、脳の中でプラスの感情にかかわる「ドーパミン」、「セロトニン」、「オキシトシン」の分泌量が増え、脳内に幸福物質が増えるのだそうです。

誰かに親切にすることで、自分自身も幸せになるのであれば、とても素晴らしいことですね。まずは、1日1回を目標に取り組んでみて、できれば日によって違うことをやってみるなどして、誰かに親切にする行動を楽しみながら実践するのもよい方法ではないでしょうか。多くの人たちから親切な行動を喜んでもらう経験をする、幸福感や自己肯定感がさらに高まり、親切な行動が定着するかもしれません。

外は寒い日が続きますが、あたたかい親切の輪がみなさんのまわりでどんどん広がっていくことを願っています。