



感謝の心が育む、幸せなつながり

校長 土屋 智樹

先日の修学旅行では、子ども達の成長を感じる場面がいくつもありました。ホテルを後にする際、バスを降りる際など、子ども達は自然と「ありがとうございました」と感謝の言葉を口にしていました。その言葉には、形式的な挨拶以上の、心からの思いが込められていたように感じます。旅先でお世話になった方々に対して、当たり前と思わず、感謝の気持ちを言葉にして伝える姿に、子ども達の心の豊かさを感じました。

感謝の気持ちは、誰かに何かをしてもらった時だけに生まれるものではありません。日々の生活の中で、当たり前と思いがちなことに目を向け、「ありがたい」と感じる事ができる心の在り方です。例えば、毎朝の「おはようございます」という挨拶も、相手の存在を認め、関係を大切にする気持ちの表れです。こうした小さな感謝の積み重ねが、子どもたち自身の幸福感を高め、周囲との関係をより良いものにしていきます。

最近、私自身も改めて「感謝すること」の大切さを実感する出来事がありました。父の体調不良の知らせを受け、実家に帰った際、これまでの苦労話を聞く機会がありました。花屋での修業を経て、苦労して自分のお店を開いたこと。お盆も正月も休みなく、母と一緒に歯を食いしばって働いたこと。どんな困難を乗り越えて育ててくれたのか、その話を聞きながら、今こうして自分があることが、当たり前ではないことに気付かされました。「育ててもらった」という事実、改めて深い感謝の思いを抱きました。

近年、教育の現場でも「well-being（ウェルビーイング）」という言葉が注目されています。これは、心身の健康、学校や地域でのつながり、自己肯定感などを含む、広い意味での「幸せ」を指す概念です。感謝の気持ちを持つことは、この「well-being」を高める大切な要素の一つです。

感謝の気持ちは科学的にも脳に良い影響を与えることが分かっています。感謝を感じると幸福感をもたらすホルモンが分泌され気持ちが安定し、前向きな思考が促されるとされています。また、感謝の言葉を受け取った相手も、心が温かくなり、信頼や絆が深まります。つまり、感謝は自分だけでなく、周囲の人の「well-being」にも良い影響を与えてくれるのです。

修学旅行という特別な体験の中で、子ども達が「感謝する心」を表してくれたことは、学校生活の中でも大切にしていきたい姿です。感謝の気持ちを言葉にすることは、勇気がいることでもあります。それを自然とできる子ども達の姿に、未来への希望を感じました。

これからも、日々の生活の中で「ありがとう」を大切にしながら、子ども達の心の豊かさと、周囲との温かなつながりを育んでいけるよう、学校全体で取り組んでまいります。