学校教育目標　「夢や志を抱き、未来を主体的に切り拓ける逞しい生徒の育成」

～ Think and Share, even more, be Ambitious! ～

「幸福になる４つの因子」

研究するとき、いろいろなデータがたくさん集まったとします。このデータとこのデータは関係性があり、ある結果につながっているのではないかいう考えの要素、これを「因子」と言います。多くのデータを解析して、その構造を明らかにする手法、これが「因子分析」です。慶応義塾大学大学院の前野隆司教授は、「幸福になる四つの因子」を研究しました。その結果が次の４つです。

第一因子『「やってみよう！」因子』（自己実現と成長の因子）
第二因子『「ありがとう！」因子』　（つながりと感謝の因子）
第三因子『「なんとかなる！」因子』（前向きと楽観因子）
第四因子『「ありのままに！」因子』（独立と自分らしさの因子）

第一因子の『「やってみよう！」因子』は、人生の大きな目標や日々の目標を持ち、それを実現していくための自分の強み、長所がわかっている。また、その強みを生かすために学習し、もっと伸びようとしようとしている人は幸せであることを示しているそうです。

第二因子の『「ありがとう！」因子』は、人に感謝して、人のために何かをしたい、誰かを喜ばせたいという気持ちが強く、様々な人と交流を大切にしている人は幸せであり、感謝と他人の利益のため（利他）他人に向かう幸せを示しているそうです。

第三因子の『「なんとかなる！」因子』は、幸せには前向きさや楽観性が必要だということを示しています。自己実現や成長、他者とのつながりを育む場合にも、「よし、なんとかなる！」という前向きで楽観的にチャレンジしていくことが大切です。この因子は、幸せになるためのスパイスのようなものだと言っています。

第四因子の『「ありのままに！」因子』は、周りの目を気にせず、自分のペースで、自分のリズムで、周りに振り回されることなく自分らしく生きることが幸せにつながると言っています。第二因子の実現のために周囲の人と仲良くすることはよいのですが、それが他人のペースに合わせてばかりになっては幸せになれないでしょう。人と仲良くしつつも、同時に自分らしさも持つことで幸せになれると言っています。

生徒のみなさん、今、学校で生活していても、「やってみよう！」「ありがとう！」「なんとかなる！」「ありのままに！」のこれらの四つは毎日のように体験していることだと思います。逆の表現を発想してみてください。「やっても無駄かな」「自分だけがよければいいや」「もうダメじゃん」「〇〇ちゃんに合わせないと」になります。どうですか？自分を振り返ってみてください。これらの悲観的な言葉の一つでも口から発せられたことがありますか？

幸せになれるか、幸せになれないかは、自分の言動ひとつです。学級の帰りの会で「今日の反省」というコーナーがあると思います。まず、最初は、そこで、これらの四つの因子、今日は実践できたかな？」、（例）あのとき「ありがとう」って言えたかな？なんて振り返ることをすすめます。

※参考文献：『１日１話、読めば心が熱くなる 365 人の仕事の教科書』致知出版社，2021

令和４年１１月　　旭市立第二中学校校長　加瀬　政美