

## 1年間よく頑張ったね。笑顔で学年末を過ごしましょう！

ウェルビーイング Well-being（良い状態）の実現には4つの幸せ因子が大切だそうです。心理学の幸せな状態に関する分析研究から、幸せな人は創造性が3倍高く、生産性も30%上がり、より健康で、寿命も7~10年長くなることがわかってきました。皆さんひとりひとりのWell-being実現を願っています。

**「やってみよう」因子**  
自己実現と成長の因子で、  
やりがいや強みを持ち主体性が  
高い人は幸せ

**「ありがとう」因子**  
つながりや感謝、  
あるいは利他性や思いやりを  
持つことが幸せ

happiness(一時的な幸せ)ではなく、  
Well-being(長続きする幅広い意味での幸せ)

**「なんとかなる」因子**  
前向きかつ楽観的で、  
何事もなんとかなると思えるポジティブさや  
チャレンジ精神があると幸せ

**「ありのままに」因子**  
独立性と自分らしさを保つこと。  
自分を他者と比べすぎず、本来の自分らしさを  
しっかりと持っているとき幸せ

参照：「健」ウェルビーイング～幸せな子どもを育てるために～より

【ご卒業、ご進級おめでとう!】 3/2は高校3年生の卒業式でした。今年高校卒業を迎える生徒の皆さんは、中学入学当初から、コロナ危機。勉強に部活動に、様々な活動制約の日々を送られました。今では、様々な規制も緩和され、随分、昔の話に思えるほどですね。コロナの流行を経験し、WEB会議や、在宅ワークなど、今まで当たり前だと思っていたことが、他の方法でもできることがわかってきました。これからも時代はどんどん変わっていき、従来通りは通用しない世の中になるでしょう。だからこそ、コロナ流行期に青春時代を送ってきた皆さんは、柔軟な発想力があり、時代に適応していく力がどの世代よりも大きいのではないかと考えます。これからも色々な壁が立ちはだかることだと想像しますが、きっと大丈夫。いつでも雲雀丘学園中高校に羽を休めにきてくださいね。心身共に成長された卒業生の皆さんの背中とはとてもまぶしく、美しかったです。どうか胸をはって前を向いて欲しいです!心から皆さんのご活躍とお幸せを祈っています。

お知らせ  
生徒健康診断  
4/22(水)  
授業あり  
体操服登校

2025年度、生徒の皆さん全員が、安心、安全に学校生活を送ることができたでしょうか。きっとまだまだ足りないところもあると思います。きちんと総括して、来年度に繋げてまいりたいと思います。  
一年間ありがとうございました。

