

7がつ ソフィアだより

幸せになるための条件があります。

それは、4つの幸せの因子をのばすこと。

1. 自己実現と成長の因子「やってみよう！」の因子
2. 繋がりと感謝の因子「ありがとう！」の因子
3. 前向きと楽観の因子「なんとかなる！」の因子
4. 独立と自分らしさの因子「ありのままに」の因子

これは、慶應義塾大学大学院教授の前野隆司先生が提唱されているものです。

そして、4つの因子が備わる幸せは長続きしていくとも言われます。

反対に長続きしない幸せがあります。周囲との比較によって満足するかどうか感じるもの

をさします。良い家に住んだり（物）、お金をたくさんもったり（金）、仕事での地位

があがったり（地位）。確かに経済的に豊かになることで幸福度が上がります。が、

（金）（物）（地位）で得た幸福はすぐに慣れてしまったりさらなる上の状態をみてしまったりでその時の喜びが持続するかというのでしょうか。夢や目標にむかって失敗をおそれずにいられるか、感謝の気持ちを忘れずにいるか、失敗や不安を引きずらずにいられるか、他人と比較せず自分らしくふるまえるのか。大人になっての長く続く幸せが、乳幼児期に子ども達につけてほしい力の延長線になることに驚きました。長続きする幸せを感じる力は、乳幼児期に、「そのままのあなたが大事なんだよ」のメッセージをまわりの大人からどれだけ受けたかに大きく影響します。

毎日の子育てで時には心が波立つこともあるでしょう。が、こどもの長所に焦点をあててみる。という視点を1つもつことで、子どもへの言葉かけもとてもポジティブなものになります。大好きなお家の方にポジティブな言葉で勇気をつけてもらった子どもは、幸福な気持ちになるに違いありません。自分には能力があるんだ。お父さんお母さん、先生たちはどんな時も自分の味方だ。という心もちを子どもがもつことで、自分の足で幸せに向かい歩いていけます。

7月の澄んだ空気の下で子ども達がそれぞれに自分らしい表現ができる毎日にしていきたいと思えます。

『子どもの幸福なくして大人の幸福はありえない。ヤヌス・コルチャック』

ソフィア東生駒こども園
園長 中畑直実

