

## 校長室だより(10月号) 「後期 ～ 幸せに向けて～」

秋も深まり、木々が彩り、紅葉など美しい景色に目が奪われます。「食欲の秋」、「芸術の秋」、たくさんの楽しみがあります。

さて、いよいよ令和4年度も後半に入りました。10月7日(金)に後期始業式を行いました。式辞で、生徒の皆さんの幸せを願って阿蘇神社に参拝したことを話しました。なぜ、阿蘇神社だったかと言うと、全国にはたくさんのパワースポットがありますが、その中でも、阿蘇神社は「縁結びと願掛け」の最強パワースポットだと聞いたからです。「パワースポット」は美しい景色を楽しめる場所だったり、霊験あらたかな場所だったりします。そこで、自然のすばらしさや6年前の熊本地震からの復興状況も見てきました。ずいぶん復興されてきましたが、まだまだ復興途中だと改めて実感しました。特に全国で3本に入ると言われた楼門は、現在、修理・復旧中でした。拝殿へのお参りだけでなく、「願かけ石」にも皆さんの「幸せ」を願ってきました。生徒の皆さんが幸せを感じる機会が増えればと願っています。

また、自らの行動で「幸せ」を感じることができることについて話しました。「幸せ」や「幸福感」を感じるうえで欠かせない体内物質、「オキシトシン」「セロトニン」「ドーパミン」「エンドルフィン」の4つの「幸せホルモン」にヒントがあります。心身の健康に大切な働きをもつ「オキシトシン」は、おしゃべりしたり、家族や友人、ペットと触れあったりすることでより分泌が促されるそうです。幸福感や幸せ、安心感など精神を安定させ、自律神経を整える「セロトニン」は、朝、日光を浴びる、リズムカルな運動をする、バランスの良い食事をとるとより分泌が促されるそうです。やる気が出る、ワクワクするなど「意欲」に関係している「ドーパミン」は、目標の達成や笑ったり、褒められたりしたときにより分泌が促されるそうです。ストレスの減少、免疫力の向上などに効果のある「エンドルフィン」は、美味しいものを食べたとき、満たされたときにより分泌が促されるそうです。

そう考えると、私たちが幸せを感じるには、「美味しいものを食べる」、「笑う」、「家族や友達と話す」などすぐにでもできます。自分を褒めることは無料で簡単にできる「ドーパミン」の分泌方法だと言われます。無理せずに達成できそうな小さな目標を達成して、自分を褒める。プラスのスパイラルにしていきましょう。

後期はスポーツフェスティバル(球技大会と長距離走大会)、青垣祭と学校行事が目白押しです。今年は甲佐町の産業文化祭へも参加します。忙しくなりますが、充実している時期でもあります。わくわくして幸せを感じるかは、生徒の皆さんの取り組み次第、心の持ちよう次第です。今後も、支えていただいている方々に感謝し、前向きに取り組んでいしましょう。

最後になりましたが、本校ホームページをご覧ください、ありがとうございます。少しでも、本校の教育内容や学校の様子など、生徒たちの輝く姿が伝われば幸いです。

**【地域と合同避難訓練】**

若草保育園、松橋支援学校  
上益城分教室、横田地区の  
方々と合同で避難訓練を行  
いました。