



進学塾アペックス

アペックス便り10月号

令和2年10月吉日

憲政史上最長記録となった安倍政権が幕を閉じた。コロナ禍で山積する政局のかじ取りが困難という持病の悪化がその因だが、後継内閣に、出来レースとも揶揄された菅内閣が誕生した。令和おじさんと称されて安倍内閣の女房役を支えた菅官房長官が、アベノミクスの継承を念頭に国難下の日本をどうリーダーシップを発揮するのか、今後が注目される。

注目と言えば、二年ぶりに全米オープンテニスで見事優勝を果たした大坂なおみ選手が、全7試合を7枚のマスクで全世界に黒人差別へのメッセージを込めて戦った姿が印象的であった。[私は一人のアスリートである前に一人の黒人女性です]と自己認識を明確に示し、堂々たる戦いぶりで生き方の姿勢として抗議のメッセージを届け全世界の人々を響かせた。優勝インタビューでの、どのような思いでマスクに犠牲者の名前を書いたのかの問いに『質問を返しますが、あなたはどんなメッセージを受け取りましたか?』は、我々に突き付けられた問題であり、有言実行し見事優勝した彼女の勇気から、生き方の姿勢を学ぶ機会を得たはずだ。今、自分にできることは何か、何を為すべきなのかを、一人ひとり考えたい。



中学入試/大学入試まで、カウントダウン100日前間近です。コロナ禍で学習準備に例年に無い負荷を強いられているのは皆同じです。応用養成学習を粘り強く継続させ初志貫徹の受験をしましょう。後悔の無い受験はこれからの追い込み次第です。季節の変わり目への体調管理も万全にしましょう。

今月の予定

- 初旬…中間テスト準備
- 24日全国テスト
小6/中3 受験生のみ
- ◆29~31日休講です
年間調整日の為



幸福度を高める ~幸福を構成する4つの因子~

日本の幸福度は「世界幸福度ランキング」によると、先進国中最下位の62位らしい。そもそも幸福度は主観的な尺度だから、一律に比べることは無意味とも思えるが、概して北欧諸国が上位に軒を並べ、以降も欧州が続く格好だ。目に見えない「幸せ」は、各国の対象者にQOL(生活の質/人生の満足度)を0~10で評価してもらうほか、「[人あたりの国内総生産(GDP)]」「[社会福祉]」「[自由度]」「[健康・寿命]」「[社会の寛容性]」「[汚職など]腐敗度」の6つの項目から数値化し、数値が高いほど、国民の幸福度が高いと評価されるようだ。日本は年々下がり、今年も過去最低だったのは気になる所だ。慶応大学大学院で、幸福学の第一人者として幸福学を研究している、前野隆司教授の「幸せの4つの因子」を知れば、「幸福度」を上げられると、研究報告されているので参考にしては如何だろうか。

もともと機械工学でロボットを研究されていた前野教授らしく、幸福度を構成する4つの因子に行き着いたのが、多彩な色も実は赤青黄という3原色で構成されているのと同様に、因子分析を駆使して求めているのが興味深い。いわば「幸福の4原色」として幸福も同じようにすべてを表せる独立した概念で構成されているというのだ。つまり、幸福に影響を与える4つの因子は、①「やってみよう」因子②「ありがとう」因子③「なんとかなる」因子④「ありのままに」因子の4つを高めることが幸福に繋がるという。要約すれば、①の「やってみよう」因子は「主体性」にかかわる因子で、夢や目標に向かって、「やってみよう!」と主体的に努力を続けられる人は、なにも行動を起こさない人よりも幸せになり③の「なんとかなる」因子も大切で、つねに「なんとかなる!」と考えていけば、必要以上に挑戦を恐れることなく、行動に踏み出しやすい。②の「ありがとう」因子は、「つながり」にかかわる因子で、社会のなかで生きている人間は、まわりの人とのつながりのなかで幸せを感じるという。多様なつながりや、利他性(他人のために貢献したい気持ち)が強い人ほど幸せを味わえることが研究結果でわかっており、他者とのつながりをつくるうえで不可欠な感謝の心が大切であり、その為には自分と他人を比べないことが重要で、④の「ありのままに」因子で自分に集中し、いわば「本当の自分らしさ」を探して、磨くことが何より大切になるという。自分と他人を比較していると、妬みやうらみにつながって、どんどん幸せが逃げていくので、自分の好きなことや得意なこと、ワクワクすることをどんどん突き詰めていくのが一番だと「主体性」や「人とのつながり」といった特定の特質や傾向を持つ人は、持たない人よりも幸せに生きられることが解り、「幸せ」は「心の持ち様」で自分でコントロールできる以上、我々も幸せに成る為に生まれた筈の命を、大切に活かしていきたい…と思いませんか?