



# ひまわり

～Smile like Sunflowers～

令和7年12月24日

氷見市立北部中学校

教育相談部

## ◆◆◆ 2026年に向けて ◆◆◆

今年もあと数日となりました。今年はどうな年だったでしょうか。年末になると、一年を振り返ることが多いと思います。何をしてきたか、その行為が自分や周囲にどのような影響を及ぼしてきたか……。周囲に感謝できる一年だったかどうか振り返りの材料にするとよいかもしれません。

過去は変えられませんが、今この瞬間から自分の気持ち次第で変えられることもあります。2026年がより一層充実するよう、静かに今年を振り返りましょう。



### 「畏敬の念」



海越しの美しい立山連峰は冬の風物詩です。晴れた日には、まるで山が浮き上がっているかのように雪の部分と山肌の部分がかっきりと見えます。私たちは、壮大な景色を見たとき、自分の存在がちっぽけに思えることがあります。このように「簡単には説明できない強力なものに出会ったときに感じる不思議な気持ち（ミシガン大学の心理学者イーサン・クロス）」にさらされ「**畏敬の念**」を抱くとき、人の心理状態や行動にプラスの影響を与え、よりよく生きようとするのが、様々な研究で分かっているそうです。

自然以外に、琴線にふれるような音楽や芸術作品に出会ったり、入学式や卒業式等の儀式を経験したりすることでも畏敬の念が引き起こされることがあります。学校行事でいえば、運動会の応援合戦のダンスや、合唱コンクールでの経験も該当します。

「畏敬の念」を経験すると

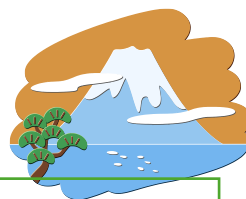
- |   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 幸福度（人生満足度）が向上する  | <input type="checkbox"/> ポジティブな感情が高まる |
| <input type="checkbox"/> 寛大な気持ちが増す        | <input type="checkbox"/> 謙虚になる        |
| <input type="checkbox"/> ストレスが減り健康状態がよくなる |                                       |

ということが起こります。


さらに、謙虚さは、**レジリエンス（折れない心、回復力）**を高めたり、人間関係にいい影響を与えたりします。

まとめていうと、「畏敬の念」が、皆さん個人の**ウェルビーイング（幸福度や健康）**にポジティブな影響を与えるということです。満点の星空、とても親切な行為、色づいた葉や雪の結晶等の小さくて複雑なものの美しさを思い浮かべるだけでも効果が表れるかもしれません。

皆さんは最近、ハッと息をのむような経験をしましたか。この世界に生きていることに感謝した瞬間はあったでしょうか。時々、家族や友だちと畏敬の念を抱いた経験を共有し、豊かな心で新年を迎えましょう。



# ◆相談員【SC/SSW等】の1月の勤務予定◆

二上先生 【スクールカウンセラー】	櫻井先生 【SSW/いじめ対策 SW】	加納先生 【氷見市 SSW】
15 日(木) 12:40-16:40	13 日(火) 12:30-16:30	9 日(金) 9:30-11:30
22 日(木) 12:40-16:40	15 日(木) 14:30-16:30	16 日(金) 9:30-11:30
29 日(木) 12:40-16:40	20 日(火) 12:30-16:30	23 日(金) 9:00-11:30
	22 日(木) 14:30-16:30	27 日(火) 13:30-15:30
	27 日(火) 12:30-16:30	30 日(金) 9:30-11:30
	29 日(木) 14:30-16:30	

## 頭の体操



【問1】 次の□に入る漢字は何？

目  
治 □ 定  
物

【問2】

カルビ、ロース、ハラミの中で  
クリスマスに食べるのはどれ？



【問3】 次の？に入るひらがな2文字は何？ ヒントは県庁所在地！

鳥取→ とり

広島→ ひま

岩手→ いか

香川→ かつ

青森→ あり

石川→ ？

答えは生徒玄関の掲示板で確かめてね♪  
みなさんにとって素敵な  
2026 年になりますように♪

