



北宇和高校での学びが一年の区切りを迎えました。長かったと感じる人、あっという間だったと感じる人、楽しかったと思う人、しんどかったと思う人…感じ方は人それぞれです。ただ、共通しているのは、その中に、大きな転機となる出来事があったのではないかということです。何かきっかけとなることがあって成長した、気付いた、学んだ、落ち着いた、ということがあるはずです。どのタイミングでどう変わったのか、次のスタートを切る前に、この一年を振り返ってみましょう。きっと新たなステージに向かう大きな手がかりが得られるはずです。



「幸せ」とは？

「みなさんは今『幸せ』ですか？」そう問いかけられ、どれほどの人が「幸せです」と答えるでしょうか。147の国・地域を対象に実施された「世界幸福度ランキング2025」で、日本は51位でした。過去最高は2013年の43位。ここ2年では毎年4ランクずつ順位を下げています。

幸せかどうか考えるとき、ついつい、何が足りないか、どうすれば手に入るか、人と比べて自分はどうかと考えてしまいがちです。これでは「無い」ものにばかり目が行き、今が空っぽになってしまいます。

幸せとは考えるものではなく「感じる」もの。「おいしい」「温かい」「楽しい」「うれしい」…日々の暮らしの何気ないひとコマに幸せはあふれています。それに気付くかどうかで幸福度はもちろん、人生も大きく変わっていくのではないのでしょうか。

過去、未来ではなく、「今・ここ」を意識してみてください。今あるものに目を向けてください。目の前のことに集中・没頭すると、余計なことを考えなくなります。幸せとは「なる」ものではなく「感じる」ものなのです。日々、小さな幸せを感じてください。



ありがとうございます



心に響く言葉

小さな幸せは
根っこで大きな幸せと
つながっているから
ジグソーパズルの
一片ではない

谷川俊太郎（詩人）

