

おわりに

「人はなぜ助け合うのだろうか」
「人はなぜ助け合う姿に感動し、涙するのだろうか」

私はその解を探す中で、ポジティブ心理学と出会いました。そして、今も問い続けています。

ある日、ほんの森出版の小林敏史様よりレジリエンスに関しての執筆のお声かけをいただき、『月刊学校教育相談』で「ポジティブ心理学で学校づくり―幸せづくりの処方箋・折れない心の処方箋」(二〇一七年四月号〜二〇一九年三月号)を連載する機会をいただきました。本書は、その連載をベースに加筆修正したものです。

毎月毎月の原稿を執筆することで、ポジティブ心理学の視点で日々の生活を送ることになりました。そして、そのことは私の人生にとっても大きな変化をもたらしてくれました。小林様に心から感謝申し上げます。

原稿では、私が何を感じ、何に意味を見出しているのかを綴っていきました。本書を手にしたあなたが「そうだよね」「なるほどね」と相槌を打ちながら私と対話し、あなたの生活を豊かにするお手伝いに

なればと願っています。幸福 (Well-being) は日々の生活の中にあるのですから。

福井県総合教育研究所と連携し、ポジティブ教育の実践を進めています。

子どもたちに、困難を乗り越え成長するための心の使い方や考え方を学ぶ機会をつくることは、生涯にわたって幸福 (Well-being) に生きるための力になります。子どもたちと先生が「答えのない問い」に楽しく向き合う姿が見られます。先生のクリエイティブイティが発揮され、「授業づくりが楽しい」と言われます。

こうした内容は Facebook グループ「子どもたちに CHOOSE LOVE」で紹介しています。ぜひアクセスしてみてください。

<https://www.facebook.com/groups>

/390834858594465



本書が、あなたの幸福 (Well-being) を育むことに役立つことができれば幸いです。愛をこめて。

菱田 準子