～　夢ひとすじに　～

宮原中だより

学び　磨き　鍛え　羽ばたけ

令和８年度　第８号
令和８年１１月４日（水）発行
さいたま市立宮原中学校
ホームページアドレス
http://miyahara-j.saitama-city.ed.jp
メールアドレス
miyahara-j@saitama-city.ed.jp

『Well-being～ウェルビーイング』

校　長　　田　中　和　浩



「Well-being～ｳｪﾙﾋﾞｰｲﾝｸﾞ」とは、「体や心が満たされ“幸せだ”と実感できる状態」のことをいいます。1900 年代初めごろに生まれた考え方で、1946 年に WHO（世界保健機構）が提唱し、世界に広がりました。

現代では、経済的な豊かさを得た一方、将来に希望が持てない人が増えています。ストレスにさらされ続け、悩みや不安を抱える人が増えています。学校でも同様の課題に直面しています。

専門家によると、日本の子どもたちのそのような現状には、３つの要因があるといわれています。

●自己肯定感の低さ：自分を無条件で「かけがえのない存在」と認める気持ちが低い傾向にある。
●人間関係の課題：身近な人との精神的なつながりが弱く、コミュニケーション不足の傾向がある。
●競走とプレッシャー：勉強や受験などのプレッシャーが大きく、常にストレスにさらされており、満足度が低下している。

こうした子どもの心と体の健康は、社会全体で考えるべきテーマであるとして、文部科学省では「教育振興基本計画」（2023 年度～2027 年度）の中で、この「Well-being」の向上に触れています。

では、子どもたちの「Well-being」を向上するために、私たちにできることは何なのでしょうか。

■安心できる人間関係を作れるようにする
■「プロセスのよさ」をふり返れるようにする
■居心地のよい場所をつくれるようにする
■自分で選ぶ機会を増やす
■心と体の健康を整える習慣を身につけさせる

足りないものを与えて満たすという考えも必要ですが、足りないものを得られる力を身につけさせることも大切であると感じます。そのような力を子どもたちに育めるよう、学校の取組を工夫していきたいと思います。

（参照及び出典：日本財団 HP）

※※※　インターネットやスマートフォンの使い方について注意しましょう。　※※※

便利な半面、意図せず相手を傷つけたり、思わぬトラブルに巻き込まれたりすることがあります。以下の中学生の身近にある「スマートフォンに関するトラブル」を防ぐ方法について、ご家庭でも相談する機会を設けていただけると幸いです。

【SNS でのいじめ・誹謗中傷】
・グループ上で、特定の人の悪口を言ったり、誹謗中傷したりする。
・一定の関係があるにも関わらず、特定の人をグループに参加させない。

【性的な画像等に関するトラブル】
・性的な画像を送ってしまう。
・性的な画像を送るよう要求する。
・フェイク画像を加工して拡散する。

【個人情報の漏洩】
・断りなく他人の写真を撮影する。
・他人の写真を許可なく別の人に送る。

【ゲーム依存】
・ゲーム依存による昼夜逆転
・過度な課金
・課金を要因とした金銭トラブル