かしわ

第３４３号

発　行
愛媛県立長浜高等学校
令和７年１月 29 日（水）

日	曜	【令和7年2月】学校行事等
1	土	
2	日	全商商業経済検定試験
3	月	健康観察　各種委員会（昼休み）
4	火	SLA 来校日
5	水	語の日　全校集会（3年生から在校生へ） 3年登校日
6	木	列車通学生アンケート　漢字テスト⑮
7	金	校納金口座振替日　日本漢字能力検定②16:00～
8	土	大学入学共通テストマーク模試（2年）
9	日	
10	月	授業公開【～14日】
11	火	建国記念の日
12	水	40分授業　3年登校日　SLA 来校日
13	木	合同企業説明会（1･2年）
14	金	学年末考査発表（1･2年）　全校朝礼（歌唱指導）
15	土	長高水族館
16	日	
17	月	
18	火	語の日　SLA 来校日　進路課通信発行
19	水	3年登校日　人権の窓発行
20	木	交通安全街頭指導　創立記念日 家庭学習時間調査⑤【～27日】
21	金	学年末考査（1･2年）【～28日】　長高だより発行
22	土	
23	日	天皇誕生日
24	月	振替休日
25	火	SLA 来校日
26	水	3年登校日
27	木	
28	金	同窓会入会式　卒業式予行

＊予定は変更になる場合があります。御了承ください。

感謝を声に出そう

進路指導課長　重松　洋

「今日は表彰式に連れて行っていただきありがとうございます。帰りにはマックでビッグマックセットとスパチキセットを買っていただき、ありがとうございます。今日は土曜日、明日もお休みなので、盛り上がっていきましょう。」ある夜の長男の食前のあいさつだ。夕食はなるべく家族揃(そろ)って取るようにしており、誰かが祈りを込めた感謝のことばを述べてから食事を始める。かれこれ10年以上続けてきた。私は帰宅時間が早くはないので遅い夕食になりがちで、家族には迷惑をかけているが、我が家においてこの習慣はいい感じに機能している。

カルフォルニア大学ディヴィス校エモンズ教授らは、感謝が幸福にどのように関係するかの研究を行っているが、感謝することは、心、身体、人間関係のいずれにも効果があり、幸福度の向上に大きく影響するとのことだ（Emmons ほか, 2003）。脳科学的には、感謝することで、セロトニン、ドーパミン、エンドルフィン、オキシトシンなど、脳と体にいい作用を与える脳内物質が分泌されることがわかっている（Madhuleena, 2019）。

毎日いいことばかりがあるわけではない。しかし、良くないことがあったり、気持ちが沈みがちだったりする時こそ、感謝の言葉を声に出して自らを良い方向に導きたいものだ。

文章の性質上、登録商標を記した箇所がありますが、
特定企業の宣伝を意図するものではありません。