

藤嶺藤沢高校だより 1 月号

藤嶺学園藤沢高等学校 〒251-0001 藤沢市西富 1-7-1
Tel 0466-23-3150 <https://www.tohrei-fujisawa.ed.jp/>
(文責：高校教頭 香西義之)

2026 年 1 月 15 日(木)発行

【楽しさと成長の一年へ ～新年に考える二つの幸福～】

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

昨年末になりますが、電車で移動していた時のことです。車内の広告でいつもユニークな中学入試問題を紹介している日能研の「シカクいアタマをマルくする」シリーズが掲げられていました。(本校も採用されたことがあります) その日は東京にある中村中学校の国語の問題がとりあげられており、設問内容は幸福学に関する文章を読んだうえで、「ハピネス」と「ウェルビーイング」の違いを理解し、自分自身のウェルビーイングの具体例を挙げなさいというものでした。小学生である受験生に対しここまで深く“幸福”に迫る問いが出題されていることに驚きました。それと同時に、ある二つの言葉を思い出しました。それは「ヘドニア」と「ユーダイモニア」という言葉です。

これらの言葉は古代ギリシャ哲学から由来しており、アリストテレスが提唱した幸福に関する概念と言われています。「ヘドニア (Hedonia)」は、「楽しい」「うれしい」「気持ちよい」といった、比較的短期的で感情的な喜びを指します。一方、「ユーダイモニア (Eudaimonia)」は、「成長している」「誰かの役に立っている」「自分の価値が発揮できている」といった、長期的で深い充実感を伴う幸福を表します。

幸福学では、これらのどちらか一方ではなく、両者が適切に満たされることが、人のウェルビーイング (well-being: よりよく生きている状態) につながるとされています。

学校のなかをみると、高校生の日常には、「ヘドニア」がたくさん散りばめられています。友達と他愛もない話をして笑い合う時間、好きな音楽に没頭するひととき、テストが終わった直後の解放感、休日にゆっくり寝られる幸せ。これらは人生の“栄養”のようなもので、たとえ短い時間でも心をふっと軽くし、明日へ向かうエネルギーを与えてくれます。

その一方で、「ヘドニア」だけを追い求めると、楽しさはあるけれどどこか満たされない、という感覚に陥ることもあります。そのため、もう一方の「ユーダイモニア」の存在が欠かせなくなります。

ユーダイモニアは、結果がすぐには見えないことも多いため、時に気づきにくい幸福です。しかし、後から振り返ると、それが心の深い部分を満たしていたことに気づきます。例えば、部活動で思うようにいかず苦しい時期がありながらも、仲間と励まし合い、少しずつ上達していく過程。また、自分の進路目標を達成するために継続的に学習を続け、第一志望の大学に入学したなどです。つまり、継続的な努力や忍耐を通して初めて得られる喜びです。

みなさんはこの「ヘドニア」と「ユーダイモニア」をどう思われるでしょうか。ついつい「ヘドニア」的な喜びばかりを求めてしまっていないでしょうか。しかし、この二つの幸福はどちらが優れているというものではありません。むしろ、両方を意識して生活の中に取り入れることが、安定したウェルビーイングにつながるとされています。

「ヘドニア」があることで、毎日が豊かで軽やかなものになり、そのうえで「ユーダイモニ



ア」によって、自分の成長や生きる意味を感じやすくなります。例えるなら、「ヘドニア」は“花のある暮らし”のように日常に彩りを添え、「ユーダイモニア」は“地中に広がる根”のように、人生の土台を支えてくれるものです。

高校生活は、楽しさと成長の両方を経験できる貴重な時期です。そのすべての時間が、皆さん一人ひとりの「ウェルビーイング」につながっています。今回は偶然目にした電車の車内広告によって、私自身もあらためて自らの「ウェルビーイング」を考えるきっかけとなりました。皆さんも新年にあたり、日々の中にある小さな喜びと、努力の中に生まれる静かな充実。その両方を大切にしながら、“よりよく生きる”とは何かを、自分なりに考えてみてはいかがでしょうか。

【修了茶会】

ご存じのように高校昇降口の前の掲示板に毎月「月訓」が掲げられています。今年最初の月訓は「和敬清寂」です。高校2年生の「修了茶会」が始まる月にこの「四規」が月訓になるのは、絶妙のタイミングではないかと思います。

掲示板に掲げられている月訓は、毎年「時宗総本山護持会」から送られる「時宗月訓カレンダー」から引用されています。「護持会」の方が今月が修了茶会の月と知ってか知らずかわかりませんが、今月この言葉を選んでくれたのは本校にとって大変ありがたいことです。

一貫生にとっては5年間、高入生は2年間の集大成です。保護者の方にお茶を点てることは茶の湯の世界では珍しいことだそうです。もしかしたらこれが人生で最初で最後の保護者の方への手前となるかもしれません。日頃の感謝の気持ちを込め、最高の一服を点てて欲しいと思います。



修了茶会の予定

2A: 2/14(土)

2B: 3/7(土)

2C: 3/14(土)

2D: 1/17(土)

2E: 1/24(土)

2F: 2/7(土)

- 1/16(金) 学林 (高校1年 1限)
- 1/17(土) 修了茶会 (高校2年D組)
- 1/20(火) 総合学力テスト (高校1年 終日)
- 1/22(木) 高校 推薦入試 (平常授業)
- 1/23(金) 英語検定 (高校1・2年全員・3年希望者 5～7限)
- 1/24(土) 修了茶会 (高校2年E組)
- 1/31(土) 中学入試準備 (中学は2限まで) 中高ともクラブ活動は15時まで
- 2/1(日)～5(木) 中学入試・自宅学習日 (2/4は職員振替休日)
- 2/6(金)・9(月) 共通テスト模試 (高校2年※9日午後は平常授業)
- 2/7(土) 修了茶会 (高校2年F組)
- 2/10(火) 高校I期一般A入試・自宅学習日
- 2/11(祝) 高校I期一般入試B・中学入学準備説明会
- 2/13(金) 学林 (高校1年 1限)
- 2/14(土) 修了茶会 (高校2年A組)