

# こうちょう おも 校長の念い



ず せいさくしゃ  
図 制作者  
ぶんげい しじょうぶ  
文芸・書道部  
ねんぶんげいぶいん  
3年文芸部員

## おも 思いやりの きもちを はか 測ってみよう！

ぜんごうはっこうび ほんじつ しりつにゆうし こうせんにゆうし ほんじつ けんりつにゆうし ねんせい  
前号発行日から本日まで私立入試や高専入試、そして、本日から県立入試と、3年生は  
そつぎょう む ちやくじつ じゆんび すす がつ む ねんせいぜんいん しんる き  
卒業に向けて、着実に準備が進んでいます。4月に向けて、3年生全員の進路が決まること  
いの  
を祈っています。

ただ、2月16日の福井新聞に、前週比でインフ  
ルエンザ感染者数は1.34倍、新型コロナウイルス  
感染者数は、1.10倍で増加傾向だと書かれて  
いました。皆さん全員が「手洗い・うがいをする」  
「人ごみを避ける」「適度な湿度を保つ」「栄養と  
休養を十分に取る」など、感染予防対策の徹底を  
心掛けてください。

ところで、今年のテーマは「思いやり」ですが、  
わたし どりょく おも にんげん せいちよう  
私は、努力すればより思いやりのある人間に成長  
できるとおもっています。そのためには、まず自分の  
おも ていど し ひつよう だい  
思いやりの程度を知る必要があります。そこで、第  
14回目の「念い」は「思いやりの気持ちを測って  
みよう！」です。

だいがくきょうじゆ さくら いしげ お けんきゅうしつ さくせい  
大学教授の櫻井茂男さんの研究室で作成された  
おも きもち そくてい しつもんし みぎ しめ  
思いやりの気持ちを測定する質問紙を右に示しまし  
た。実は、①～③、④～⑥のように、3項目ごとに  
かんてん こと すべ こうもく とくてん てん  
観点が異なります。全て3項目ごとの得点が13点  
いじょう だ と、思いやりの気持ちがかなり高く、9点以  
した かなり ひく  
下だと、かなり低いといえるようです。また、3項  
目ごとに得点のばらつきがおおきければ、思いやりが  
はたら か のうせい  
スムーズに働いていない可能性があるようです。

この質問紙は、友達のおもを測定する場合にも使えます。友達の表情や行いを思い出し、気持ちを推測してチェックしてください。自分や友達の思いやりの程度を理解することが、上手に付き合える方法の一つだと思っています。

※ さんこうぶんけん 2020 おも 思いやりの ちから きょうかん こころ けんこう さくら いしげ お しんりやうしゃ  
参考文献 2020 思いやりの力 共感と心の健康 櫻井茂男 新曜社

1. まったく当てはまらない～5. とても当てはまるの  
5段階で回答

- ①人の心の動きに敏感である。
- ②人のちょっとした表情の変化に気がつくほうである。
- ③人のちょっとした気分の変化に気がつくことが多い。
- ④相手の立場にたつて、その人のつらい気持ちを理解するようにしている。
- ⑤相手の立場にたつて、その人の幸せな気持ちを理解するようにしている。
- ⑥相手の立場にたつて、その人の気持ちを考えるようにしている。
- ⑦暗くなっている人と一緒にいると、自分も暗い気持ちになる。
- ⑧相手が何かに苦しんでいると、自分もその苦しみを感ずるほうである。
- ⑨悲しんでいる人と一緒にいると、自分も同じように悲しくなる。
- ⑩困っている人を見ると、かわいそうだと思う。
- ⑪無理をして頑張っている人を見ると、心配な気持ちになる。
- ⑫そばにいる人が落ち込んでいると、気の毒だなあ、と思う。
- ⑬幸せそうな人がそばにいと、自分も幸せな気持ちになる。
- ⑭よいことがあつて喜んでいる人を見ると、自分も同じように喜びを感じる。
- ⑮そばにいてうれしそうにしている人がいと、自分もうれしくなる。
- ⑯努力があつて喜んでいる人を見ると、よく頑張つたなあ、とさらに応援したい気持ちになる。
- ⑰苦手だったことができるようになって喜んでいる人を見ると、やるなあ、と感ずる
- ⑱成功してうれしそうにしている人を見ると、褒めてあげたい気持ちになる