

第九中だより

第5号

〒113-0021

東京都文京区本駒込 3-28-9

文京区立第九中学校

逆境の中でも「折れない心!」、レジリエンスの向上を!

校長 村松 弘一

今学期は、新型コロナウイルス感染症予防のため、運動会の延期など、学校での教育活動に様々な制限がある中で学校生活となりました。生徒は、現在も続いているコロナ禍でも、感染リスクとしっかり向き合い、明るく元気に学校生活を送っていました。

9月には、1・2年生ハヶ岳移動教室、3年生修学旅行と宿泊行事が目白押しです。各学年とも、準備も着々と進んでいます。



ハヶ岳移動教室は、2泊3日から1泊2日に変更しての実施で、山登りはできなくなってしまいました。コロナ禍ですが、教育委員会が調整して、1・2年生ともに実施できるようになりました。どの学年も、充実した宿泊行事になることと期待しています。



1 学期 授業日数	緊急事態宣言下	蔓延防止措置 重点措置下
75日	49日	26日

「レジリエンス」、ちょっと聞き慣れない言葉ではないでしょうか。レジリエンスとは「うまく適応できる能力」を意味する言葉です。個人がレジリエンスを身に付けると同時に、企業などの組織そのものにもレジリエンスを積極的に取り入れようという動きが活発化しています。私は常々、学校経営にレジリエンスが必要だと考えています。

「レジリエンス(resilience)」は、「ストレス(stress)」とともに、物理学の世界で生まれ、生活の中でも使われるようになりました。物理学の世界での2つの概念は

レジリエンス(resilience) : 外力による歪みを^は撥ね返す力

また、「回復力」「復元力」「逆境力」「順応性」「柔軟性」の意味でも使われています。右のイラストのように、強風でも折れずにしなって元どおりに戻るイメージがレジリエンスです。

ストレス(stress) : 外力による歪み

レジリエンスが弱いと、木が折れてしまいます。人間で言えば、心が折れた状態です。

人は、失敗した時や困難に状況にぶつかった時に、「困難を避けようとする」「不安を抱く」等様々です。そんな逆境の中でも、前に進むことのできる人は、困難をチャンスに変えて成長するための「レジリエンス」が備わっています。逆境に直面しても耐える「打たれ強さ」、そして逆境から素早く立ち直る力を身に付けることで、さらなる自己の成長につながります。

それでは、レジリエンスが高い人の特徴は、どんなところにあるでしょう?

① 感情のコントロールができる

目の前の状況に一喜一憂せず、冷静沈着に物事の本質と向き合うことができます。

② 思考に柔軟性がある

逆境下で大きなストレスがかかっている時、柔軟性の高い思考力があれば、逆境下の中にもポジティブな側面を見出すことができます。発想の転換で、厳しい状況の中でもわずかな光を見い出せれば、逆境を乗り越える大きな力となります。

③ 自尊感情が高い

自尊感情とは、ありのままの自分を受け入れ、自分には価値があると感じることです。自尊感情を高めるこ



とで、他人と比較して自分を評価するのではなく、自分の長所や短所を含めてありのままの自分を受け入れることができます。困難に直面しても「無理だ」と決めつけることはありません。

④ 自己効力感が高い

自己効力感は、困難な状況下でも「自分はできる、乗り越えられる、達成できる」と捉えて、自信をもつ力です。困難にぶつかっても、失敗を繰り返しても、「一步一步着実に成長できる」「自分自身が前進している」と感じ、常に挑戦し続けられる人は、自己効力感が高いです。

⑤ 楽観的である

人は困難に直面すると、「自分にできるだろうか?」「失敗したらどうしよう。」といった不安感でいっぱいになってしまうものです。困難な状況でも、「いつかできるだろう」「おそらく解決できる」、「そのうち何とか、なるだろう〜♪」といった楽観的な思考をもっている人は、困難を前向きに捉えて自分の不安感に打ち勝って解決できるでしょう。

①から⑤は、レジリエンスを鍛えるポイントにもなるでしょう。レジリエンスは、トレーニングすることによって鍛えることができます。物事の捉え方を考えて直してみたり、自分の強みを把握することで鍛えることが可能です。困難な状況を打破するために、レジリエンスを鍛えましょう！

心が折れるほど、「頑張りすぎない」

教員はとかく、生徒に「頑張り！」と言ってしまいます。通知表の所見でも、決まり文句のように、散見されます。私はあえて、「頑張り！」と言わないようにしています。

「努力すること」と「頑張ること」は、同じ言葉のようですが違うのです。この言葉の違いを理解しないと、勘違いしたまま心が折れてしまいます。どちらも目標に向かって行動することですが、「努力」は「頑張る」ことではありません。

「**努力**」することは、マラソンです。ゴールまでのペース配分を考え、計算しながらコツコツとゴールに向かって走っていきます。ある目標に向かって、自分にできることを考え、行動していきます。だから、「**努力**」は、自分にできることを、無理のない範囲でします。

一方、「**頑張る**」ことは、50m走です。少しでも早くゴールするための全力疾走とも言えます。脇目も振らず早く走ることに例えられ、目標に向かって、手段を選ばず行動することと言ってもよいでしょう。ですから、「**頑張る**」は、自分のできないことでも、すごく無理をしてしまいます。定期考査前日に徹夜で勉強するなど、無理を重ねると肉体的にも精神的にも負担が大きくなってしまいます。

また、「**努力**」は継続できますが、「**頑張る**」は継続できません。「**努力**」すれば**努力**するほど、成長しますが、「**頑張る**」れば**頑張る**ほど、すごく負担がかかります。

無理をして「**頑張っている**」生徒に「**頑張り!**」と声をかけてしまうと、「これ以上、何をやればいいのかよ。」となってしまう、心が折れてしまいます。(実際、私が教員をしている時にありました)。だから、安易に生徒に、「**頑張り!**」という言葉かけをしないように戒めています。「**頑張り!**」という言葉が、生徒を追い詰めたったかもしれません。

努力をした先にゴールがあります。生徒には、結果を求めるなら「**頑張り過ぎずに努力をしてほしい**」と願っています。このことは、私にも言えることと自戒しています。

「よい歯の学校表彰」を受賞

主任養護教諭 丸山 かよ

文京区では、毎年「よい歯の学校表彰」が行われています。今年度は本校がこの賞を受賞しました。そして、立派な盾をいただきました。盾は校長室前のガラスケースに飾りますから、みなさん是非見てください。

「この賞は、現在むし歯のない人、治療を要する歯周疾患のない人を合わせた数が、昨年度に比べて最も高くなった学校に送られる賞」です。

九中学生のみなさんは、自分の歯の健康をしっかり守ることができているということです。みなさんの毎日の努力が受賞に結びつきました。

歯科校医の山田敏弘先生から、毎年1年生が歯科指導を受けています。これからも山田先生の指導を思い出しながら、毎日の歯みがきをしっかりと行い、自分の歯と口の健康を守り続けてください。

よい歯の学校表彰の受賞、おめでとうございます。

