

# 『よさ、とりえ、輝く個性を伸ばし、笑顔あふれる学校』



## 長野中だより

### 学校教育目標

よく考え進んで学ぶ生徒  
誠実で思いやりのある生徒  
心身ともにたくましい生徒

令和2年2月3日発行 第10号 行田市立長野中学校 TEL 048-554-2240

ホームページアドレス <http://www.gyoda-naganochu.ed.jp/news/>

## 『レジリエンス』…折れない心

校長 漆原 亮



“柳に雪折れなし”

堅い木は雪の重みで枝が折れてしまうことがありますが、しなやかな柳の枝は雪が降ってもその重みに耐えて折れることはありません。

英語でも、

“Oaks may fall when reeds stand the storm.”

「葦は嵐に耐えられるが、樅の木は倒れる。」  
といった表現があるそうです。



中学生は自己実現に向けて、自ら進路を選択し、進路決定へと向かっていきます。将来の自己像を抱きながら、日々それに向けて努めていくこととなります。もちろん、順風満帆に進んでいけばそれに越したことはないのですが、時には<sup>かんなんしんく</sup>艱難辛苦、困難が待ち受けているかもしれません。古来より、「若い時の苦勞は買ってでもしろ。」といったことわざもあるほど、目の前にはだかる壁は必ずしも「悪」というわけではなく、若い頃の苦勞は自分を鍛え、必ず成長につながる、苦勞を経験せず楽に立ち回れば、将来、自分のためにはならないという意味の人生訓として理解もされています。障害を乗り越えることで自らを磨くことができるというこの教えは、年輪を刻むにつれて、異口同音、次代を担う若者への<sup>しんげん</sup>箴言として伝えていきたいことの一つでもあります。

しかし、実際には『壁』にあたったまま、なすすべもなく、凹んでしまって気力も出ないといったケースもないわけではないと思われまます。

近年、心の病の予防や回復の重要な要素として『レジリエンス』という考え方が注目されてきています。これは、「回復力」、「復元力」といった意味ですが、その実、「頑強なたくましさ」というより、「しなやかな強さ」というイメージがあてはまるようです。

先程挙げた「柳」の例と同様、「ヤシの木」を想像してみてください。台風などの暴風雨の中でも、ポキッと折れてしまうことなく、激しい雨風にさらされひどく打ち付けられても、揺れてしなりながら、台風が去った後では元のように戻り、旅情いざなう南国の景観をなしていきます。これを心にあてはめたものが『レジリエンス』です。

こうした『レジリエンス』を身に付け高めていくには、次のようなことが関係してくるとのことです。

- ① 思考の柔軟性 … 状況が厳しくとも、「マイナス」面ばかりにとらわれることなく、「プラス」面を見出すことができれば、逆境を乗り越えられる。
- ② 感情をコントロールする力 … 起こってしまったことに対して、一喜一憂しないで、大らか

- ③ 自尊感情 … 柔軟にとらえていくこと。  
… 自分の力を過小評価しない。自分の存在を肯定的にとらえる。
- ④ 自己効力感 … 自分が成長していると感じることができる力。自分なら乗り越えていけるという自分への期待。
- ⑤ 楽観性 … 「きっとこの問題も乗り越えられるさ。」といった楽観的な思考は問題に対して前向きな方向へと進んでいける。

こうした要素が、『逆境やトラブル、悲劇、脅威、強いストレスに直面したときに、適応する心理的なプロセス』である『レジリエンス』として機能していくと考えられます。そして、この『レジリエンス』は生まれつきの能力ではなく、誰もが学習可能なスキルとされています。

これからの時代は今まで以上に変化が激しいものと想像されます。その中で、夢や希望に向かって生き生きと活躍していくためには、『レジリエンス』（折れない心）を携えていくことが非常に大切です。ふだんの生活の中で、忘れることなくそうした力を身に付けていくことも心がけていきたいものです。明るい未来を築くために。

## 1月の行事をふり返って

先月、1年生はスキー学校、2年生は職場体験学習を実施しました。



## 2月行事予定

4	火	小中連携あいさつ運動、 2年進修館高校見学会
5	水	小中連携あいさつ運動
6	木	まきば園訪問
7	金	B短、全校朝会、 中学校調べ(東小、北小)
12	水	A短、専門委員会
13	木	3年3学期期末テスト1日目
14	金	3年3学期期末テスト2日目
17	月	願書提出、3年生午前中授業 学校運営協議会 13:30
19	水	B短、生徒朝会(長野鐘賞)、安全の日

20	木	志願先変更 声かけ応援団会議 10:30
21	金	志願先変更
22	土	部活動休止
23	日	部活動休止
24	月	部活動休止
25	火	3年学年末PTA、部活動休止 3年消費生活講座
26	水	3年消費生活講座
27	木	1, 2年3学期期末テスト1日目 3年公立受検事前指導
28	金	1, 2年3学期期末テスト2日目 公立高校学力検査