



「善力前進」ともに伸びよう 善前小 ～はずむ心 きたえる体 学ぼう創ろう「みどりの学園」～

レジリエンス

校長 小田切 倫子

先月の季節外れの暖かさもあり、紅葉のスピードがゆっくりしているように感じます。これからまだまだたくさん落ち葉が学校の周りのお宅にお邪魔をして、ご迷惑をおかけしてしまいますこと、本当に申し訳ございません。

令和2年も残すところあと1か月となりました。今年はどちらかというと残念なニュースが多かったと振り返りますが、日本人宇宙飛行士野口聡一さんら4人を乗せた民間宇宙船「クルードラゴン」の打ち上げ成功のニュースは、未来を照らす明るいニュースでした。近い将来一般人の宇宙旅行が実現するかもしれないというアナウンサーのコメントを聞き、夏休みに宇宙旅行に行った絵日記が教室に掲示されることを想像して、夢が膨らみました。その民間宇宙船「クルードラゴン」に名付けられたのが今月号のタイトル『レジリエンス』。『レジリエンス』とは、“外力による歪みを撥ね返す力”という意味です。弾力のあるゴムボールを押しつぶしても、すぐに元の形に戻るような回復力のことです。もともとは物理学の用語で『ストレス』(外力による歪み)に対して使われ始めた言葉だということですが、心理学等においては、“困難から回復する力”などの意味で使われ、「クルードラゴン」に名前をつけるにあたり、新型コロナウイルスで苦しむ世界が元に戻るための力になりたいという思いを込めて、野口さんら搭乗員4人で決めたと記事に書かれていました。

生活を営む中においては誰もが困難にぶつかり、大なり小なりのストレスを受けます。そのストレスを撥ね返し、困難を乗り越え前に進むためには、この『レジリエンス』が重要です。それでは、『レジリエンス』はどのようにすれば高まるのでしょうか。ここでは、アメリカ心理学会(APA)が推奨する「レジリエンスを築く10の方法」を紹介します。

1. 親戚や友人らと、良好な関係を維持する
2. 危機的な状況でも、克服できない問題として見ることを避ける
3. 変化を、生活上での一部分として受け入れる
4. 現実的な目標を立て、それに向かって進む
5. 不利な状況であっても、決断し行動する
6. 自己発見のための機会を探す
7. 前向きな見方で、自信を深める
8. 物事の捉え方について、長期的な視点をもつ
9. 希望的な見通しを維持し、よいことを期待し、希望を視覚化する
10. 心と体を大事にして、定期的に運動し、自分に必要なことや自分の気持ちに注意を向け、リラックスして楽しむことをする

『レジリエンス』を高めるために、何か特別な訓練があるわけではありません。この方法は、日頃学校が家庭、地域の皆様とともに大切にしていることと重なります。いつもと同じ教育活動ができないことも多々ありましたが、子どもたちはできることに目を向け、工夫を凝らして前向きに取り組みました。成長した子どもたちの姿から、『レジリエンス』も育まれていることを実感します。これまで経験のない事態に、悩みながら迷いながらの毎日でしたが、温かく見守り、支えてくださった皆様に、心より感謝申し上げます。

感染拡大が懸念されます。健康にくれぐれも留意し、どうぞよいお年をお迎えください。