



学校だより

# 浮舟

u k i f u n e

令和6年2月29日(木)  
第43号

〒979-2157  
南相馬市小高区吉名字中坪1

TEL 0244-44-2023

## ストレス社会を生き抜く力～受験当日にもレジリエンスを～

「レジリエンス (resilience)」とは、「回復力」「弾性 (しなやかさ)」を意味する英単語で、昨今、特に耳にするようになりました。その具体的な人物像として、困難な問題、危機的な状況、ストレスといった要素に遭遇しても、すぐに立ち直ることができるといった姿が一例として挙げられます。もともとは物体の弾性を表す言葉ですが、それが心の回復力 (精神的な強さの指標の一つ) を説明するものとして使われるようになりました。学校生活や仕事をする上で「心が折れる」「逆境に負けそう」といった経験をしたことがある方は多いのではないのでしょうか。人はどんなにやりがいのあることでも、必ずと言っていいほど多少のストレスを感じるようになります。重要なことは、ストレスが降りかかったときにどのように自分の心をマネジメントしていくかです。

とりわけ大人の階段を昇り始める中学生の時期は、大人レベルに迫るストレスや逆境への耐性がありません。そのため、心が簡単に折れてしまうような場面にいつ立たされてもおかしくない、という大きな不安が付きまといます。ですが、大きな不安があるからといって、保護者や教職員が子どもたちの目の前にある困難を取り払ってあげることが、いつも子どもたちにとって有益であるとは限りません。また、実際に困難を取り払おうにも、高校受験のように四六時中子どもを見守り続けることも不可能です。そのため、子どもたちにはこの時期にこそ「レジリエンス」を鍛える練習が必要となります。さらに「レジリエンス」を鍛えるためには精神力を強くするだけでなく、思考力や判断力、体力や健康といった総合的な人間力を高めなければなりません。要するに、国が学習指導要領で定めている『生きる力』を育む「知」「徳」「体」のバランスのとれた力を身につけさせることにも繋がっており、広義でとらえれば学校教育で身につけさせる力の一つなのです。

では、子どもたちにどのようにして「レジリエンス」を身につけさせるのか。それは次の2つモデルが大きな参考となります。これらは「レジリエンス」の状態を身につけたという意味を持たせた【レジリエント (な)】という言葉を用い、以下に紹介します。※□にチェックしてみてください。

**【レジリエントな人】**レジリエントな人は、逆境に遭遇してもうまく乗り越えることができます。以下はレジリエントな人が持っている代表的な特徴です。

- ☐ 考え方が多様 ☐ 気持ちの切り替えがうまい ☐ 自分にも人にも優しい
- ☐ 周りの人と協力関係を築ける ☐ チャレンジを続ける ☐ 自分の良い面を認識している

**【レジリエントではない人】**レジリエントではない人は、度々訪れる逆境に対して弱いため、通常のパフォーマンスを発揮できるレベルに回復するまで時間がかかってしまいます。レジリエントではない人には、以下のような特徴があります。

- ☐ 気持ちの切り替えが苦手 ☐ 考え方の柔軟性が乏しい ☐ 自分にも人にも厳しい
- ☐ 一人で抱え込む ☐ 対人緊張が強い ☐ チャレンジしない
- ☐ 自分のダメな面にばかり注目している

それぞれ自分に当てはまる項目はいくつあったのでしょうか。「レジリエンス」を鍛えるための第一歩はまず**自分の潜在的な考え方を知る**ということです。そして、潜在的な考え方を変えるように意識することが重要なカギとなります。代表的な方法として、「視点を変えてみる」＝① (誰か人物を想像して) ○○さんだったらと他者視点で考える、②優位性や困難さレベルで置き換える (今最優先に取り組むべきものか、他にすべきことはないかを考える、または、これまでの経験でどの程度の努力で解決してきたレベルのものかを判断する)、などがあります。ストレスとは他者から与えられることが多いものの、他者ではなく、他人に対する自分の在り方、気持ちの持ち方を変えることで軽減できるものです。より簡潔に言えば、他者は変えられませんが、自分を変えられるということです。3年生には「レジリエンス」の視点に立ち、高校受験という人生最大のストレスを乗り越えるとともに、気持ちの切り替えや多様な考え方で試験問題に臨んでほしいと思います。

[参考: HP リクルートマネジメントソリューションズ <https://www.recruit-ms.co.jp/glossary/dtl/0000000203/>]

## がんばれ！県立高校入学者選抜試験

来週3月5日(火)から7日(木)にかけて、福島県立高校入学者選抜試験(前期選抜)が行われます。3年生の皆さん、自分の力を信じて全力を尽くして頑張ってください。全校をあげて応援しています。前期選抜の合格発表は14日(木)となります。尚、後期選抜は22日(金)に面接試験のみ行います。

