



学校だより

浮舟

u k i f u n e

令和7年2月27日(木)
第41号

〒979-2157
南相馬市小高区吉名字中坪1
TEL 0244-44-2023

全力を尽くして挑め、高校入試! ~レジリエンスを發揮して~

いよいよ来週5日(水)から令和7年度県立高校入学者選抜試験が行われます。この日に向けて3年生は学習はもちろん面接試験の練習などに取り組み、準備を整えてきました。受験当日、持てる力を十分發揮するために一番重要なことはこれまで培った「レジリエンス(resilience)」を發揮することだと考えます。レジリエンスとは、「回復力」「弾性(しなやかさ)」を意味する英単語です。昨今、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人物像として注目される心理学用語となっています。生徒たちは学校生活を通して「心が折れそう」や「逆境に負けそう」といった場面に少なからず遭遇してきたはずですが、そんな時、自分の力や他者の協力を得て解決したり、あるいは解決をあきらめ妥協したり、問題を後回しにしてその場をどうにかやり過ごしたりしたこともあったかもしれません。いずれにせよ心が折れてしまわないよう、降りかかったストレスをどうやって解消、回避してきたかによって、その人のレジリエンスの強さに関わってくることとなります。残念ながら高校入試は逃げることでできないもので、いわゆるプレッシャーを目の前にして自分の心をどう向き合わせるかといったレジリエンスが試されていると言えます。また、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はなく、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らないのです。よく言われる十分な睡眠やいつもと変わらない食欲などを維持することの大切さは、正にこの人間力の一つと捉えることができます。

では、今入試を前に自分のレジリエンスを最大限に發揮するためにはどうすれば良いのでしょうか。すぐに鍛えることは難しいことかもしれませんが、レジリエンスの弱い人にならないよう気をつけることはできるはずですが、次の例を紹介します。

【レジリエンスの弱い人=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發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。

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

入試当日、これらに当てはまる心理状態に陥らないよう注意することが重要です。とは言え「緊張」しないことは簡単なことではありません。ですから緊張しないようにするのではなく、今自分が緊張していると自覚することで冷静になり、それ以上緊張を大きくしないことができるはずですが、もし入試でできなかった問題にくよくよしている自分に気がいたら、できた問題を数えましょう。このように自分の精神状態を冷静に分析し、落ち着いて考え方や気持ちを切り替えることが最も重要なことです。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切るとともに、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/>]

三校合同交流会

先週21日(金)、京都市立御池中学校、長崎市立山里中学校と本校の三校による合同交流会を実施しました。これは合唱曲「群青」を歌い継いでいただいている御池中学校が修学旅行で交流された山里中学校に声をかけ、東日本大震災被災地の本校と原子爆弾被災地の山里中学校を結び、互いの取組を紹介する機会として行われました。そして三校に共通する合唱に関わる取組として、各校独自の合唱披露と「群青」を三校そろって合唱することができました。両校ともスクリーンに映し出された500名を超える生徒を前に堂々と発表する本校生徒の姿に頼もしさを感じることができました。

