

夢いっぱい

第10号 令和5年2月1日

心豊かな子 自ら学ぶ子 たくましい子

佐世保市立山手小学校 嶋山 正彦

レジリエンス (resilience)

表題の「レジリエンス」という言葉をご存じでしょうか。優れた心理研究家の元同僚がその重要性を殊更に説いてくれたお陰で、私にとっては馴染みの言葉です。

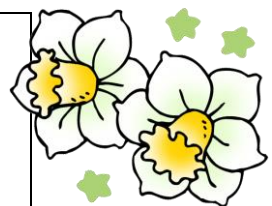
2020年、宇宙飛行士野口聡一さんが搭乗した宇宙船の名前は「レジリエンス」と名付けられ、当時話題となりました。また、東日本大震災後、悲しみを乗り越え復興へと立ち上がる日本国民の姿は、世界中の人々から「レジリエントな国民」と称賛されました。最近では、企業や教育の現場においても、今後の社会を考える上での重要なキーワードとして「レジリエンス」という言葉をよく耳にします。

直訳すると「レジリエンス」は「回復力、立ち直る力、復活力」を意味し、心理学の分野では「困難な状況や環境の変化をばねにして成長するしなやかな強さ」という意味合いで使われています。

ご承知のとおり、新しい時代を生きる子どもたちは予測困難な社会を自ら切り拓き生き抜かなければなりません。お子さんに対し保護者の皆さんも「変化に適応する力を育みたい」「逆境を乗り越える力を育てたい」と願っていらっしゃるのではないのでしょうか。

実際、レジリエンスが高くなると・・・

- ・失敗してもポジティブにとらえ、すぐに立ち直ることができる
- ・新しいことへの挑戦意欲が高まる
- ・環境の変化（進級・進学等）によりよく適応できる。
- ・コミュニケーション能力が向上し、人間関係が良くなる



と言われます。また、生まれつきの才能ではなく、何歳からでも育てられると言われるこのレジリエンス、高めるためには次の5つの要素が重要であると言われます。

- 【自己肯定感】・・・自分の価値を認識し自分を好きと思えること。
- 【自己効力感】・・・自分なら乗り越えられるという自身への期待や自信。
- 【感情コントロール】・・・一時の感情に支配されない冷静さ。
- 【人間関係】・・・困ったときに頼ることのできる良好な人間関係の構築。
- 【楽観性】・・・物事を良い方向にとらえ、「今の状況が最善」ととらえる考え方。

強化する具体的な方法としてアメリカ心理学会が推奨するコツが紹介されていたので、以下、一部紹介します。
(裏面へ続く)

- ◆目標を持たせる・・・目標の実現に向け、コツコツ歩むことを教える。一歩ずつ前進する自覚により、子どもはできていないことよりも成し遂げたことに目を向けレジリエンスが強化される。
- ◆日々の日課を守る・・・リズムのある日常は子どもにとって心地よいもの。自主的に規則正しい生活を守れるように促す。
- ◆変化を受け入れる・・・人生において変化はつきものであることを理解させ、場合によっては目標を変えることも必要であることを教える。
- ◆困難をチャンスに・・・挫折は成長する機会でもあることを悟らせ、この経験で何を学んだかを気づかせる。

人は誰でも壁や困難に出逢い、時には挫折も経験することでしょう。でも人は挫折から立ち直る時、元に戻るに留まらず人として成長します。

The wind rises, we must try to live. (風立ちぬ いざ生きめやも)

困難に打ちひしがれても、「そんな時代さ。さもありなん」としなやかに次の一步を・・・そんな子供たちの姿を思い描きながら、今後も彼らの人生に伴走して参ります。

2月の主な行事予定

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			少年の日 委員会活動	チャレンジタイム	新1年生入学説明会	
5	6	7	8	9	10	11
	チャレンジタイム 代表委員会	読書タイム	クラブ見学	チャレンジタイム	PTA 実行委員会	建国記念の日
12	13	14	15	16	17	18
	チャレンジタイム	読書タイム	授業参観 (高) 6年コース作り	授業参観 (中) チャレンジタイム	授業参観 (低)	
19	20	21	22	23	24	25
食育の日 徳育の日 家庭の日	チャレンジタイム	読書タイム	委員会活動	天皇誕生日	学校支援会議	
26	27	28				
	チャレンジタイム	読書タイム				

