



川口市立在家中中学校 川口市大字安行領在家272番地
048(295)4102 FAX 048(295)5661
URL <https://zaike-j-kawaguchi-saitama.edumap.jp/>



・心身ともにたくましい生徒
・自ら進んで学ぶ生徒
・豊かな情操を培う生徒

春へ、心も準備を

校長 鈴木 玲

残すところ1カ月半ほどで3年生は卒業式を迎えます。今月末には埼玉県公立高等学校入学者選抜のための学力検査、面接等が行われるため、今、3年生は勉強と体調管理に余念がありません。今はまだ寒い日が続きますが、2月も後半となると少しずつ寒さも和らぎ、春の足音が近づいてくるはずです。3年生のみなさん、春はもうすぐです。

2月は、古くからある呼び名では『如月(きさらぎ)』といいます。この『きさらぎ』という呼び名は『衣更着』が語源だと聞いたことがあります。寒さの増すこの時期、衣をさらに上に羽織るからだそうです。一方、『如月』という漢字は中国で2月を表す字をそのまま使っていて、〈厳しい冬が終わり、草木や自然の万物などが動き出す季節〉を表しているのだと言います。『如』には〈ある方向へ向かって行く〉という意味があるので、ここから春に向けてスタートするという事なのではないでしょうか。春に向かって動き出す2月。春になると環境が変わり、自分自身のやるべきこともこれまでと違って来るでしょう。その時、その全てが思うように進むとは限りません。上手くいかず思い悩むこともあるかと思えます。残りの2か月、心も準備が必要です。

最近、『レジリエンス』という語を見たり聞いたりするようになりました。とは言っても、まだまだ馴染みのない言葉です。『resilience』の意味を調べると〈弾力〉〈復元力〉とあり、心理学で用いられる『レジリエンス』とは〈困難にうまく対処し、乗り越えて回復する力〉を表します。本来の意味からすると、困難に〈耐える〉のではなく、困難を〈跳ね返す〉力のようです。何かにくじ挫けた時に「心が折れた…」などと耳にすることがありますが、折れることなくしなやかに立ち直り、その経験を糧にして成長する力。これからの生活の中で、置かれた環境や自分に課せられた責務の変化によって困難が生じた時に、この『レジリエンス』が必要になってきます。

では、そのような力をどのようにして身に付けるのか。『レジリエンス』を高める方法はいくつかあるようですが、春までに、またそれから先もやって欲しい3つのことを紹介します。

- ① 小さな成功体験を積む — 最初は簡単な目標から始め、着実に達成感を味わうことで「困難な状況でも自分の力で乗り越えられる」という自信をもつ。
- ② 感謝の習慣を身に付ける — 日常生活の中で当たり前だと思っていることにもありがたみを感じるようにすることで、ものごとをポジティブに捉えて「次はうまくいく」と立ち直る思考を養う。
- ③ サポートを求める勇気をもつ — 困難を自分一人で抱え込まないこと。家族や友達など、困難に立ち向かうための心の支えとなる信頼関係を認識する。

3年生との面談では個々の生徒の長所と短所について質問したりもしました。自分の強みと弱みがわかっていることも大事な要素のようです。決して強い力で困難に立ち向かおうとするのではなく、ポジティブでしなやかな発想によって困難を避けたり跳ね返したりする。自分を大切に、守るため、そして経験を糧にして成長するためにも身に付けたい力の一つです。