

雄武中だより

【重点目標】夢や目標をもち、新たな学びに向かう力を高める生徒の育成

学校HP <https://oumuschoolweb.ne.jp/O120012> →



10月号

令和 7年10月31日(金)

発行：雄武町立雄武中学校

電話：(0158)-84-2529

レジリエンス～しなやかに生きる

校長 辻 正 樹

「レジリエンス」という言葉を耳にしたことはありますか？

レジリエンス (resilience) とは、「復元力、回復力、弾力」などと訳される言葉で、近年は特に、心理学的に「困難な状況にもかかわらず、しなやかに適応して生きる力」という意味で使われることが増えています。

自分の思い通りにならないことは、世の中にはいっぱいあります。苦しい時でも心が折れることなく、起き上がりこぼしのように何度でも立ち上がる力をもちたいものです。未来を予測することが困難だと言われている現代を生き抜くためには、レジリエンスは必要な力なのではないかと思います。

では、レジリエンスを高めるにはどうしたらよいのでしょうか。

個人差はあるようですが、心理的に傷ついた状態から立ち直す回復力 (レジリエンス) は、誰もがもともと持っている力だと言われています。レジリエンスが高い人の特徴を知り、自分の言動に生かして、その気質を獲得していくことが、しなやかに生きる力を高めることにつながるようです。次の①～⑥がレジリエンスの高い人の特徴の主要要素です。ぜひ参考にしてください。

①自分のことを知ろうとする。

自分の思考、感情、行動に注意を払うようにする。

②自分をコントロールしようとする。

望ましい結果を得られるように、自分の思考、感情、行動を変化させようとする。

③物事を楽観的にとらえようとする。

良いことを期待し、自分がコントロールできることにしぼって行動しようとする。

④物事を柔軟に考えようとする。

状況をいろいろな方向から見て、豊かな発想で考えようとする。

⑤自分の強みを生かそうとする。

自分の考えに合った方法を見出そうとする。

⑥他者を理解しようとする。

他者の心理を理解して関係を築き、維持しようとする。

学校としてもレジリエンスを発揮し、未来志向で生徒の力を高めるために必要な教育活動を見出していきたいと考えています。ご理解とご協力をお願いいたします。

