



竹のようにしなやかに ～レジリエンスについて考える～

心理学におけるレジリエンスとは、自分にとって不利な状況において、自身を対応させる個人の能力と定義されるようです。

また、もともとは物体の弾性を表す言葉で、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ったようです。

このレジリエンス（心の回復力）について考えていたとき、芸人の小島よしおさんのインタビュー記事を目にしました。「そんなの関係ねえ!」や「おっぱっぴー」でおなじみのあの芸人さんです。

小島氏は「学校は、いろんな人が集まるから面白い」といいます。ですが、そのいろんな人が集まる場所だからこそ、自分とは違う見方や考え方を持つ人がおり、思いや意見に違いが出たり、時には衝突したりすることもあります。

「大人になると、あの人とは合わない（だから会わない）みたいになりがちだけど、10代は違う。いい意味でも悪い意味でも、学校でまた顔を合わせるから、関係が悪くなったとしても仲直りするやり方もまた模索できる。」とし、中高生には『できるだけ打席にたっとけ』といいます。（小島さんは学生時代に野球部だったことからこのような表現をしています、「多くの経験をしてみなさい」という意味でしょう。）

そして、「バランス能力って、バランスが崩れたときに立て直す能力のことをいうと思うんです。いつもバランスが崩れないようにしていると、いざ本当に崩れたときに立て直せない。」と言っています。

バランスが崩れたとき（人間関係が崩れたり物事が上手く進まなかったりしたとき）に立て直す能力を付けたい。いつもバランスが崩れないようにしていると、いざ本当に崩れたときに立て直せない。だから中高生のうちにできるだけ『多く打席に立って』おいて、人・もの・ことと関わって、実社会の疑似体験を学校生活のうちにすることで、崩れたときの立て直し方を身に付けておこう!ということだと思います。

緊張と弛緩のバランスが大切とよく言われます。いつも頑張れというわけではありません。ぼーっとしている時間があるから、ひらめきが生まれ目標実現できます。

そして、しなやかに対応する術を身に付けることも必要だと思います。

心にしなやかさがあれば、物事を上手く受け流し、自分に余裕が生まれ、周囲の人への言葉掛けや態度が変わり、より良い繋がりや関係性を作り直せるのではないのでしょうか。

「レジリエンス」の高い人は、竹のように折れにくい、しなやかな心を持つので、大風が吹いても、しなって中心に戻る。ポキッと折れないのだそうです。

（文責：校長）

挑戦と成長

3年生にとって、中体連やコンクールを控えた最後の夏がやってきました。ユニホームに身を包む先輩達の姿は、緊張感と誇りに溢れていました。激励会は、3年生の凛とした姿と、応援団やクラスの努力の結晶が光る素晴らしい会となり、応援団の熱気と団結

力が会場を包み込んだ瞬間は、心が動かされるものでした。激励会終了後に、団長が声を枯らしながらも仲間への思いを込めた言葉を届けたその姿には応援側も胸が熱くなり、1・2年生の頼もしい団結力と協力する姿勢を改めて感じることができました。地区大会での挑戦が、皆さんにとって実り多きものとなるよう、応援しています！



大仁中学校では、ハートパワータイム (HPT) を通じて、生徒たちがストレスに向き合い、感情をコントロールしたり、よりよい人間関係づくりに向けて考えたりするスキルを磨いています。レジリエンスを意識したこの特別な時間は、学期に一度行われ、各学年に応じたテーマで構成されています。例えば今学期、1年生は「ストレスと上手につきあおう」、2年生は「ネガティブ感情とつきあうコツ」、そして3年生は「相談あいうえお～相談を始めるためのきっかけ作り～」を学びました。これらの活動を通じて、生徒たちは心の健康を保つための重要なスキルを身につけています。生徒たちが将来に向けて自分自身をより深く理解し、より良い人間関係を築けるよう応援する取り組みです。



【ある朝の回答の一部】

その気分の理由を記述してく
11,434 件の回答

- 朝ご飯が美味しかった
- 部活が長いから
- テニスがあるから
- 暑いから。
- 眠いから

また、健康観察の取組として「心の天気」を記録しています。日々の気持ちを直感的に記録できる仕組みで、生徒は毎朝グーグルフォームで回答します。「元気」「曇りがち」「怒っている」「悲しい」「弱っている」の中から、今の気分を選び、理由とともに答えます。朝食を食べているかどうかも確認しています。教員は、この取組により生徒の心の変化により早く気づくことができ、学級経営に生かしています。生徒自身にとっても、自分の感情に気づいたり整理したりする力につながっています。その他にも、毎月1回実施している生活アンケートや、学期に1回の教育相談(担任との個別面談)を通して、生徒の悩みや頑張りに丁寧に寄り添い、生徒が安心して学校生活を送れる環境作りを目指しています。



薬学講座

2年生は、ライオンズクラブの協力を得て、覚醒剤や危険ドラッグの害について学びました。講話やロールプレイを通じて「ダメ！絶対！」という言葉は何度も唱えながら、薬物乱用への意識を高めました。また、講座修了後には、薬物乱用防止の標語づくりに取り組みました。1年生と3年生は、学校薬剤師を迎え、薬物乱用やエナジードリンクの依存性について学びました。薬物の誘いを断るロールプレイや大麻乱用者の手記の朗読を通じて、薬物の危険性を深く考える機会となりました。ロールプレイでは、講話で紹介された「その1回で人生を無駄にしないんです」というフレーズを活かして、見事に断ることができました。

新村健康委員長はお礼の言葉で、「先輩や友達など断りづらい相手に誘われたとしても迷わずに“はっきり”、そして“きっぱり”と断ることが大切です」と述べ講座を締めくくりました。

