

至心

学校法人麻生学園
東明館小学校学校だより
第 1 2 1 号
平成 2 7 年 1 月 8 日

校訓
好 学 愛 知
自 律 自 啓



「レジリエンス（心の復元力）」

教 頭 中 村 圭 一



新年明けましておめでとうございます。保護者の皆様におかれましては、新春を健やかに迎えのことに存じます。今年も皆様にとってよい年でありますように心から願っています。

さて、昨年4月にNHKのクローズアップ現代で「折れない心の育て方～レジリエンスを知っていますか？～」が放映されました。それ以後、レジリエンスという言葉は何度も目にすることがあり、気になっていました。調べて見ると、2013年の世界経済フォーラム（通称ダボス会議）のキーワードとして使われてから広まったようです。

レジリエンスとは、困難に打ち勝つ力、困難から立ち上がる力などという意味だそうです。困難に打ち勝つとか困難から立ち上がると聞くと、一般的には、鋼のように強い、硬い、頑丈な、などの言葉をイメージします。しかし、レジリエンスとは、自分が置かれている状況に向き合い、不安や恐れに打ち負けないでしなやかにこなしていくことだそうです。つまり、ストレスにあった場合、へこまないことではなく、へこみから戻ることができる「心の復元力」のことだそうです。日常の様々な困難や変化にしなやかに対応できる強さや折れない心を表す新しい概念とも言われています。将来、子ども達はいろいろな困難に出会うかもしれません。また、自分の夢に向かって努力している時に心が折れそうになるかもしれません。そんな時にも、常にチャレンジし続ける心を持ち続けて欲しいと私たち教師は願っています。

子どものレジリエンスを強化するためにはどうしたらいいかということがいろいろ出されています。特に重要なポイントとして次の3つのことが挙げられます。1つ目は、規則正しい生活習慣を身につけさせることです。早寝・早起き・朝ご飯に代表されるように、生活のリズムを整えることが心の安定につながります。このことが変化を受け入れたり、ストレスを受けた時のダメージを減らしたりして、立ち直りを早くします。2つ目は、人の為になることに取り組ませることです。家庭でも学校でも取り組ませることが出来ます。例えば、お手伝い、係の仕事、困っている友達を助けることなどです。そして、「お手伝いをして家族のために

役立った」「おばあちゃんが喜んでくれた」「係の仕事をしてクラスのみんなのためになった」「友達が喜んでくれた」などと子どもが感じるようになります。「自分の行為が人の役に立った」と感じると、自分に自信が持てるようになります。この自信が立ち直りに向かって行動しようとするエネルギーの源となります。3つ目は、ポジティブ思考を育てることです。ポジティブと言われると、何だか楽天的とか楽観的と感じますが、本当は置かれた状況の中で、できる限り前向きに考えるということです。つまり、今できる最善のことは何かを考え、心をいったん前向きにして、その元気で次の行動を起こすことです。落ち込んだ時や不安な時に、そこから脱するための「行動を起こす勇気」や「腰を上げる元気」につながります。そのためには、今までの中で出来たことやうまくいったことを思い出させて自信を持たせたり、課題解決に向けてスモールステップでの具体的な計画を立てて、これならできそうだと感じさせたり、励ましたりします。すると、今までの自分の頑張りやよさに目が向き、前向きな姿勢が生まれてきます。

4月からの麻生学園小学校のスタートに向けて、レジリエンスを身につけ、いろいろなことにチャレンジし続ける子どもが育つよう教育活動に取り組んでいきます。本年も保護者の皆様のご支援ご協力をよろしくお願い致します。

ALBUM

HPにもたくさんの写真が載っています！ そちらも是非ご覧ください！！

1月		行事予定	2月		行事予定
1	木	元 日	1	日	
2	金		2	月	
3	土		3	火	
4	日		4	水	
5	月		5	木	
6	火		6	金	漢字検定
7	水		7	土	
8	木		8	日	
9	金		9	月	
10	土		10	火	縦割りランチ
11	日		11	水	建国記念日の日
12	月	成人の日	12	木	
13	火	縦割りランチ	13	金	数学検定
14	水	知の柳ピック(1~5年)	14	土	持久走大会
15	木		15	日	
16	金		16	月	代表委員会
17	土		17	火	
18	日		18	水	スケート教室(3, 4年)
19	月	委員会	19	木	スキー教室(5, 6年)
20	火		20	金	スケート教室(1, 2年)
21	水		21	土	
22	木		22	日	
23	金		23	月	クラブ
24	土		24	火	
25	日		25	水	
26	月	クラブ	26	木	
27	火		27	金	
28	水	チャレスポ大会	28	土	
29	木				
30	金	実力テスト(1~5年)			
31	土	入学準備説明会			

◎お知らせ◎

○ 知のオリンピックについて

1～5年生は、本年度2回目の「知のオリンピック」を1月14日(水)に予定しています。上位3名には賞状とメダルを授与されます。範囲などは各学年でお知らせしていますので、表彰を目指して最後までしっかりと頑張りましょう。行われる部門は、次の4つです。

- ①漢字
- ②ことば
- ③計算
- ④暗記

○ 行事が目白押しです

1月後半から2月にかけて、実力テストやスケート教室、検定などの様々な行事があります。寒い日が続きますが体調管理には十分に気をつけ、万全の状態での行事も迎えることができるようにしましょう。

