

勿来第一中学校だより

く ん ぶ う



薫風

11

発行責任者 校長 丹野 英雄

第11号 令和4年11月16日発行

ゆえん
【校章の所以】

平和の鳩を表すとともに中学の中を表す。また、勿来の関の桜や「勿」のデザインをイメージしている。

11月7日(月)から9日(水)にかけて3年生は修学旅行に出かけてきました。そして、1年生はアクアワールド大洗と国立ひたち海浜公園へ、2年生は会津若松市内の班別自主研修にそれぞれバス2台を貸し切って11月9日(水)に日帰りで行ってきました。もともと4月に予定していた行事ですが、新型コロナウイルス感染拡大の影響により9月への延期を余儀なくされました。さらに、お盆の前後で全国的な高止まり傾向にあったため、3年生の保護者代表の方々と協議し再度の延期を決定していました。

平素とは異なる環境下で、自然や文化・風土に触れる経験は、集団としての絆づくりにも大きな意味があります。そして、何より生徒にとって貴重な思い出となります。当初の計画を変更したことで、より安全・安心な活動ができたのではないかと安堵しています。

また、時期をずらしたことにより全国旅行支援の対象となったため、思いがけず旅行代金の補助も受けられました。さらに、生徒たちは、配付されたクーポン券を上手に活用し、お土産を購入したり、食事を摂ったりしていたようです。

国立ひたち海浜公園内の遊具で絶叫する1年生



日光東照宮での修学旅行隊 陽明門に後光が差しています



会津の体験活動で陶芸に挑戦する2年生



修学旅行では川下りを体験した学級もありました



平素とは異なる環境で、貴重な経験をしました

竹のようにしなやかに、強い心を持っている？

やや季節を先どりした写真ですが、これは京都嵐山の冬景色を撮影した1枚です。「竹林の小径」にある竹が、雪の重さにしなっているありさまが伝わってきます。

ところで、私たちは、思い通り順調に物事が進む場合がある一方で、思わぬ困難や失敗に直面し、物事が停滞したり後退したりする場合があります。困難や失敗に直面すれば、大なり小なり、私たちはストレスやプレッシャーを感じるものです。

『ストレスやプレッシャーに押しつぶされそうになる』という話を耳にしたことがあると思います。まさに、その状況が、この竹のような状況と言えるでしょう。中には、その雪の重みに耐え切れずに折れてしまう竹もあるかもしれませんが、ほとんどの竹は、しななって雪の重みを受け止め、いずれ雪を撥ね返して真っ直ぐな状態に戻ります。この竹と同じように、外からの圧力に対し、しなやかに適応し、撥ね返す力を私たちは持っています。

そうした心の回復力あるいは復元力のことを心理学の専門用語で「レジリエンス」と言います。竹のしななりと同じように、「レジリエンス」が高い人も低い人もいます。「レジリエンス」が高い人はどんな特徴を持っている人なのでしょう。気になるところです。大きな特徴として、次の5つが挙げられるそうです。

- ① 自尊感情が養われている
- ② 楽観的である
- ③ 思考に柔軟性がある
- ④ 挑戦を諦めない
- ⑤ 感情をコントロールできる

① 自尊感情が養われている

自尊感情については、「学校だより薫風」第7号で詳しく掲載しましたので、何となく覚えている方が多いと思います。自分の欠点も認めつつ、ありのままの自分を受け容れることができる心持ちのことを表しています。自尊感情がある人とは、自分自身を過大評価も過小評価もしない人のことを言います。何か困難に直面した場合でも、最初から

「無理」と決めつけることはありません。これは、レジリエンスの高い人の重要な特徴のひとつです。

② 楽観的である

人は困難や失敗に直面すると、「自分にできるだろうか」「本当に解決するだろうか」といった不安でいっぱいになってしまうものです。しかし、そんな状況の中でも「いつかできるだろう」「きっと解決できるだろう」といった楽観的な思考を持っている人は、様々な困難を前向きに捉え、不安に打ち勝って物事を解決していくことができます。

③ 思考に柔軟性がある

大きなストレスがかかる状況下でも、柔軟性の高い思考力があれば、ネガティブな状況の中にもポジティブな側面を見つけ出すことができます。厳しい状況でも発想の転換でわずかな光を見出すことができれば、それは逆境を乗り越えられる大きな力となります。

④ 挑戦を諦めない

次々と困難にぶつかる、失敗を繰り返すといった状況でも、「一步一步着実に成長できる」「自分自身が前進していると感じられる」といった人はレジリエンスが高い傾向にあります。また常に挑戦し続けられる人は自己効力感も高いといつてよいでしょう。

⑤ 感情をコントロールできる

目の前の状況に一喜一憂せず、物事の本質と向き合うことができる人は、心の回復力・復元力が高い傾向にあるといえます。逆に、喜怒哀楽といった感情の起伏が激しい人は、自分の感情に振り回されてしまい、そのこと自体が大きなストレスとなってしまいます。

このように、レジリエンスの高い人は、自尊感情が十分に養われ、楽観的で柔軟な思考ができ、自らをコントロールしながら挑戦し続けられるといった特徴を持っています。これからの未来を担う子供たちにも、雪の重みを受け止め、いざれ雪を撥ね返すことができる竹のように、しなやかさを身に付け、強い心を持ってほしいと思います。

【教育目標】

自ら進んで学習する生徒
礼儀正しく思いやりのある生徒
心身共に健康でたくましい生徒



QRコードを
読み取ると
本校ホーム
ページにつな
がります。

〒979-0141

福島県いわき市勿来町窪田伊賀屋敷102番地の2
TEL 0246-64-7221 FAX 0246-64-7264

E-mail : nakoso1-jh@city.iwaki.lg.jp