



# みどりの風

平成28年5月2日発行  
校報 第530号  
〔みどりの風 第73号〕  
練馬区立関町北小学校

## レジリエンス - 折れない心 -

校長 大野 泰弘

レジリエンス(resilience) - この言葉は心理学の用語で、「弾力。復元力。また、病気などからの回復力。抵抗力。耐久力。強靭さ。」ということの意味しているのだそうです。私は、この言葉を先月14日以降続いている熊本県や大分県を中心とする大地震の報道の中で、「被災した後に、もとの生活を速やかに取り戻す力」という意味で使われているということを知りました。

あらためて、「平成28年 熊本地震」において尊い生命を亡くされた皆様に深く哀悼の意を捧げますとともに、被災されたすべての皆様に心よりお見舞いを申し上げます。心穏やかに過ごすことのできる日々が、一刻も早く取り戻されることを願っております。

まだ東日本大震災からの復興が道半ばであるにもかかわらず、このような大きな自然災害が起こったのですから、日々の防災意識を見直していくことが求められます。報道によれば、我が国には2000以上もの活断層があって、このほかにも未知の活断層があるということですから、いつどこで大きな地震が起こるか分かりません。地震のことは専門外ですが、多くの子どもたちの生命を預かる立場として、危機意識を高くもち続け、子どもたちが自らの命を守るために防災に関するノウハウを少しでも身に付けられる学習や場を提供していきたいと考えています。

その子どもたちの心の面での備えの一つが、「レジリエンス」ではないかと思えます。ポジティブサイコロジースクール代表 久世 浩司 氏のお話によると、多少のレベルの違いこそあれ、このレジリエンスの力は私たちの内面に誰にでも備わっているということです。肝心なのは、それを必要に応じて引き出したり、発揮したりしていくことではないでしょうか。

大自然の力や地球規模の営みの前には、人間は殆ど無力のようにも感じられますが、多くの大規模な自然災害と向き合ってきた私たち日本人には、自然を崇め、敬愛し、自然と共に生きる、そういう思いとともに、その自然がもたらす脅威に対しても「決して折れない、しなやかでたくましい心」が知らず知らずのうちに国民性の一つとして育まれてきたのではないかと思います。被災者の皆様が、多くの苦労や不安等を抱えながらも、現実と向き合い、互いを思いやり、忍耐強い生活をされていること、我が国の今日の繁栄や発展が、多くの障壁を乗り越え、逆境に打ち勝ってきたが故にもたらされてきたということ、そんな中にも「レジリエンス - 折れない心 -」を見ることができるよう感じます。

では、この「レジリエンス」を学校教育の現場ではどのように育てることができるのでしょうか。前述の久世 浩司 氏はそのお話のなかで、「レジリエンスを育てる7つの技術」として右のように述べていらっしゃいます。

たとえば、現在、児童会活動の代表委員会の児童に、「平成28年 熊本地震」に対し自分たちで何ができるのか議論してもらっています。指導者が言ったことを受け入れて、素直に実践していくことも大事ですが、自分が生活している社会や世界の中で起こっている様々な事象を自らの課題として粘り強く考え、何をどのようにしていったらいいのか、試行錯誤を繰り返しながら、よりよい解決策を見出していくという思考方法を身に付けることは「折れない心」を育てるうえでも有効ではないかと思っています。

今なお活発に続く地震に対して不安で辛い思いをしながら生活している被災地の皆様の現状に心を寄せながら、子どもたちに「日本人としての互いに思いやる心」、「自己肯定感や感謝の心」、「自らが出会う課題や困難に対して、しなやかでたくましく、最後までやり遂げようとする、折れない心」を育てていきたいと思っています。

そして、校長としても、自然災害に対してだけでなく、日常的に生じる様々な課題に対して「レジリエンス」の心をもとに自己管理に努め、柔軟に対応していきたいと考えています。

新緑と共に運動会も近づいてまいりますが、引き続き、皆様のご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

- 第1の技術: ネガティブ感情の悪循環から脱出する。
- 第2の技術: 役に立たない「思い込み」を手なずける。
- 第3の技術: 「やればできる」と信じる自己効力感を身に付ける。
- 第4の技術: 自分を特徴づける「強み」を活用する。
- 第5の技術: 心の支えとなる「サポーター」をもつ。
- 第6の技術: 感謝のポジティブ感情を豊かにする。
- 第7の技術: 痛い体験から意味を学ぶ。