

レジリエンスを高めよう！

レジリエント(resilient)は、学年だより第33号で触れていたSDGsでは、「11.包摂的で安全かつ強靱(レジリエント)で持続可能な都市および人間居住を実現する」等、いくつかの目標の中に組み込まれている言葉です。最近、新聞や雑誌でもよく目にするようになりました。

名詞形であるresilienceは、「脆弱性」の反対の概念で、「復元力」「回復力」と訳されることもあるようです。



素敵な春の季節の一つ見送ってしまった、楽しい約束はなくなってしまった。できなかったことや、今後もできそうにないことのあれこれを、つい数えてしまいがちです。しかしそうしているうちに、負のスパイラルに巻き込まれてしまいました。



だから、私は「今こそ、レジリエンスを高めよう！」と思っています。

過去にとらわれず、楽観的に考えるようにしたのです。折れない心をもつ、よい機会としていきましょう。太陽は毎朝昇り、24時間ごとに新しい一日が世界を巡ります。

アメリカ心理学会HPには、レジリエンスを築く具体的な方法が挙げられています。英語で書かれていますから、単語の意味を調べながら読んでみてもよいでしょう。

「親戚や友人らと良好な関係を保つ」、「他人を助ける」、「自分の心と体をケアする」、「ネガティブ思考から抜け出す」、「目標に向かって進む」などがありますが、「変化を受け入れる」というのが、今の私たちには不可欠なことだと思います。

うしつぶ(丑谷がつぶやきます)

B、D組副担任の丑谷智子(うしやともこ)です。丑谷のウシは、干支の丑です。

この4月に新任として参りました。数学を担当します。

- ・獅子座。A型。中学生時代は、軟式庭球部に所属。
- ・趣味：何かを読むこと。新聞、雑誌、チラシ類など、何でもOK。

本だと、池波正太郎の『剣客商売』が好きで、折に触れて読み返しています。

- ・休日：自然散策を楽しんでいます。目と心が、さっぱりする気がします。
 - ・数学は学生時代を通してずっと苦手でしたが、じっくり取り組むうちに、俳句や短歌のような端的な美を感じられるようになりました。
- 最近、数学の超難問「ABC予想」のわからなさを日々楽しんでいます。

どうぞ、よろしくお願いいたします。

