

今程、3名の意見発表がありましたが、2学期にかける思いがひしひしと感じられ、とても素敵な内容でした。1年生。先輩方が築いてきた伝統をしっかりと受け継ぎ、1学期よりレベルアップした目標を設定し、実行して欲しいと思います。2年生。部活動をリードするなど、学校の中心として活動する場が増えて来ます。また、上級学校調べが始まるなど、卒業後の進路を真剣に考える時期を迎えます。気を引き締めて過ごしてください。そして3年生。卒業への足音が日増しに感じられる頃となります。受験は「団体戦」と言います。己の進む道が定まるよう、学力向上にみんなで励んで欲しいと思います。

さて、皆さん。40日間の夏休みはどうでしたか。知・徳・体における計画の達成度は100点満点の何点ぐらいですか。2学期も、挨拶、掃除、整理・整頓、歌心は、質がより高まるよう、習慣付けを図って欲しいと思います。ここで今学期、私が期待することを1つお話します。それは「レジリエンス」を伸ばして欲しいということです。

レジリエンスという言葉聞いたことがありますか。レジリエンスとは、しなやかな心の回復力という意味です。誰も経験したことのないウィズ・コロナの時代、レジリエンスを知り、鍛え、自らを高めて行く意識を持つことは、健やかに生きるための鍵を握るものとして重要です。私たちは日常生活を送っていると、嬉しいことや悲しいこと、楽しいことや辛いことに出会います。またコロナ下では、行事が突然延期や中止となるなど、もやもやしたり苛立ちが高まったりするなど、心の葛藤がより生じやすくなっています。こうした中、困難や逆境、強いストレスにあってもすぐに立ち直れる人は「レジリエンスが高い」と評されているのです。レジリエンスは、ストレスを感じない、寄せ付けない、というのではなく、一度は受け止め、精神的に落ち込むものの、その後自ら回復する力です。気持ちが落ち込んだり傷ついたりすることは、人として当たり前のこと。でも立ち直り、前へ進むことが人生なら、その要となる力がレジリエンスなのです。

では、このレジリエンスを築くには、どうすればいいのでしょうか。調べてみると、アメリカ心理学会から10の方法が提唱されていました。

- 1 家族や友人との良好な関係をきずく
- 2 危機を耐え難い問題とせず、克服できると思う
- 3 変えられない状況を受け入れる
- 4 現実的なゴールをつくり、それに向けて動く
- 5 きっぱりと決断してアクションを起こす
- 6 喪失の苦しみの後に、自己発見のチャンスを探す
- 7 自分自身をポジティブに見る

- 8 ストレスの多い出来事を、長い目、大きな視点で見てみる
- 9 希望に満ちた見解を持ち続ける
- 10 心と体をケアし、自分自身を癒す

いかがでしょうか。たくさんあるので、頭に残りづらかったかと思いますので、学校ホームページの今日の校長室日記に載せて置きます。レジリエンスを高めましょう。結びに2学期は大きな行事が多くありますが、やはり普段の授業が基本です。まず授業です。また道徳性を高め、人間力も伸ばしましょう。加えて、これまで通り感染予防に努めつつ、笑顔で生活を送りましょう。実り多き学期となることを願って、私の言葉とします。