



が っ こ う
学校だより

が っ こ う
10月号

<http://www.edu.city.yokohama.lg.jp/school/es/toyooka/>

TEL 045-581-3248

がっこうきょういくもくひょう
学校教育目標：【学び合い 高め合い まちとともに明日を拓く豊岡っ子】

かいふくりよく たか
「レジリエンス（回復力）」を高めるには



こう ちょう なりた れいこ
校長 成田 玲子

が っ たいふう はっせい ひがい おお むね いた ひ つづ
9月は台風がいくつも発生し、被害も大きく、胸が痛む日が続
きました。被害にあわれた方に改めてお見舞い申し上げます。

もう 10月だというのに、昼間は汗をかくほどの日が続いていま
す。学校では水泳学習が無事に終了し、現在は「とよおかオリン
ピック」に向けての取組が進んでいます。4・5年生は宿泊学習
の準備も並行して行っています。慌ただしくなりがちな時期です
が、落ち着いて行動できるよう見守り、充実した活動になるよう
支援したいと思います。

かき み が、すこ いろ
柿の実が、少し色づいてきました。

最近、子どもたちの「レジリエンス」の低さが話題になることが
増えています。「レジリエンス (resilience)」とは、「回復力」「弾性(しなやかさ)」の意味で、非認
知能力の一つとして取り上げられることが増えている言葉です。日々の生活の中で、「心が折れる」「逆境
に負けそうな」経験をしたり、ストレスを感じたりすることは子どもにもありますが、辛いことや困った
状況の前にしたときに、いつまでも気にして、気持ちの切り替えができにくい子が少しずつ増えてきてい
るように思います。レジリエンスが低いと、気持ちが回復するのに時間がかかります。そういう人は、普段
から気持ちの切り替えが苦手だったり、一人で抱え込んだりしがちです。また、対人緊張が強かったり、
自分のネガティブな面に目が向きがちだったりするとも言われます。子どもたちが、困った状況のときに
どう乗り越えていくとよいかを学ぶことで、自らの力で回復できるようになることはとても大切なこと
だと考えます。

自分の心を豊かにする術やコツを知ることが、落ち込んでも回復でき、粘り強く頑張れるようにするた
めには重要です。そして、「自分には回復力が備わっている」ことをしっかりと認識し、心もちを変え
るよう努めていくことが必要になります。まずは、自分自身を客観視し、感情に振り回されすぎないよ
うにしましょう。例えば、失敗をしたときに、悲しい気持ちに押しつぶされて「もうだめだ」と思うか「成長
するチャンス」と捉えるかでは、大きな違いが生まれます。周囲の人に素直に自分の気持ちを打ち明けるこ
とも、自分を客観視することにつながりますので、話に耳を傾けてくれる友達や家族の存在はとても貴重
だと言えます。また、「好きなもの」「好きなこと」「自分の得意なこと」などがすぐに思い出せることも、
自分のよさを再確認できるので、自信につながっていきます。何かあったときにも、前に一歩踏み出そうと
する回復力が増してくると、早い段階で周囲の人に助けを求めることもできるようになっていきます。

様々な行事や学級・学年での活動が多くなるこの時期、すべての子どもたちが元気よく、意欲的に取り
組めることが理想ですが、日頃から「レジリエンス」を高めていくことで、困った状況が起こっても早く
回復し、再び前向きに頑張れるような子どもたちを保護者の皆様とともに育てていきたいと思ひます。