



こころ えがお せかい  
心つながり 笑顔ひろがり 世界へはばたく

がっこう

# 学校だより

よこはま しりついできた しょうがっこう  
横浜市立飯田北いちょう小学校  
れいわ ねん がっこう  
令和3年 10月号  
がっつ ちにはっつ  
9月30日発行

## お こころ ちから へこんでも折れない心の力 ～レジリエンス～

Sức mạnh của trái tim không vỡ mặc dù gặp bất trắc ～Resilience (khả năng phục hồi)～

即使遇到挫折也不气馁的心理承受能力 ～回弹力～

こう ちょう せき のぶや  
校長 関 宣也

9月に入り秋を通り越し初冬の寒さになったかと思えば、日中はまた夏が戻ってきたような暑さ、しかし朝晩の空気は確実に夏から秋へと入れ替わってきています。

さて、今月の学校だよりは、1、2年生には少し難しいかもしれませんが『レジリエンス』の話をしたと思います。

ところで『レジリエンス』という言葉聞いたことがありますでしょうか？ 初めて聞くという人も多いのではないのでしょうか。この『レジリエンス (Resilience)』の元々の意味は、「回復力、弾性」です。ストレス (stress) と共に、物理学の分野で使われていた言葉でしたが、近年では「さまざまな環境・状況に対しても適応し、生き延びる力」として使われるようになりました。そして今は、「逆境から素早く立ち直り、成長する能力」としても使われています。

日本では、打たれ強いこと、折れない心、心のしなやかさ、といった表現で使われることもあります。つまりレジリエンスとは一言でいうと『へこんでも折れない心の力 (筋肉)』と言えるのではないのでしょうか。

そしてこのレジリエンスの力は誰もがもっており、さらに、自分自身で高めていくこともできます。そしてそれを高めることによって『(ムカつくや、無理など) マイナスな口癖が変わる』、『人のせいにしなくなる』、『発想の転換ができるようになる』ことが言われています。

その高め方のポイントはいくつかありますが、少し紹介します。

- ★【「やればできる！」という自信を身につける】
- ★【こころの支えとなる人をつくる】
- ★【「感謝」のポジティブ感情を高める】

などです。これを読んで興味をもった方はぜひ調べてみてください。

今、世の中が大変な状態で、普通の生活もままならず思い通りにいかなることがあると思いますが、レジリエンスを高めこの現状を受け止め、しなやかに生活することも必要ではないでしょうか。

最後になりましたが、1ヶ月にわたる分散登校も終わります。ご家庭や地域の方には大変お気遣いいただきありがとうございました。とりあえず、児童の登校は通常に戻りましたが、まだまだ感染対策を緩めるわけにはいかない状況です。しばらくはご不便をおかけいたしますが、ご理解ご協力をお願いいたします。