

# “鉄より堅く逞しき”

生徒指導通信 第9号  
令和3年6月14日発行  
黒沢尻工業高等学校

## ○レジリエンスを鍛える！

まもなく前期中間考査が終わろうとしています。岩手県高校総体から続けてプレッシャーや失敗などの逆境に遭遇し、なかなかネガティブな感情から抜け出せないまま考査に入り、“負のスパイラル”に陥った人はいませんか？何事もやった後は気が抜けてしまいがちです。やったことを反省し、気持ちを切り換え、また鍛え直すことが肝心です。そこで、お薦めしたいのがレジリエンスを鍛えることです。

レジリエンス (resilience) とは、逆境や困難、強いストレスに直面したとき、それに適応する精神力のことです。レジリエンスとは「心の筋肉」です。誰にでも備わっていますが、筋肉のように意識して鍛えないと衰えてしまいます。日常から鍛えておくための方法を紹介합니다。

### レジリエンスを鍛える10の方法

- ① 家族・友人との友好的な関係性を重視する。
- ② 自分自身を理解し肯定する。
- ③ できたことや良かったことを確認する。
- ④ 大義を掲げ、目標を決める。
- ⑤ 成し遂げたいことに注意を向ける。
- ⑥ イライラや不安を自分でストップする。
- ⑦ 楽観的に物事を捉えることを選択する。
- ⑧ グレーゾーンを受け入れる。
- ⑨ 機転を利かせる。
- ⑩ 人生を長い目で見る。

(「リーダーシップを鍛える」 荒木 香織著より)

一見すると、どれも難しいことではありません。意識できるかどうか大切です。筋肉は鍛えたい部分を意識して鍛えることによって大きくなります。これまでの生活をガラッと変えるのではなく、小さなことに感謝してポジティブ感情を蓄積し、「自分は大丈夫だ」という揺るぎない自信を身に付けると鍛えられます。自分の部屋等に張り出して意識付けするのも良いでしょう。

## ○スポーツ大会を愉しもう！

いよいよスポーツ大会が始まります。準備運動をしっかり行い、怪我には十分気をつけて安全に競技しましょう。また、早く試合に負けてしまう場合もありますが、その時こそ、何かやれることを考えて行動しましょう。コロナ禍で他のクラスの試合を観戦できないのは残念ですが、リフレッシュしながら愉しめる工夫をしましょう！

6月16日(水) [1日目]	6月17日(木) [2日目]	6月18日(金) [3日目]
1～3校時 通常授業	9:05～ 開会式	9:05～ バasketボール
12:35～ サッカー	9:20～ 競技準備	ソフトボール
長縄跳び	10:10～ サッカー	バドミントン
	バレーボール	卓球
	ドッジボール	
15:40 点呼	15:25 点呼	15:15～ 閉会式
清掃	清掃	清掃