

# 白井中だより



千葉市立白井中学校

## 折れない心のつくり方

校長 岸 美伸

夏休み明けもコロナ感染症に慎重に対応していく状況が続きそうです。コロナとは長く付き合っていく覚悟をしなければならないと思います。

そこで、私たちはコロナとどう向き合っていけばいいのか、みなさんにアドバイスできることはないかと、この夏休み考えていました。以前から「レジリエンス」という言葉が気になっており、<sup>うちだかずとし</sup>内田和俊さんが書いた「レジリエンス入門：折れない心のつくり方」という本を読みましたので、紹介します。内田さんは、他にもマンガと対話形式を交えながら、非常にわかりやすい文章で書かれた「10代の『めんどい』が楽になる本」という著書もあります。そちらは皆さん向きですので、近く図書室に置いてもらおうと思います。

さてレジリエンスとは、10年ほど前にアメリカから日本に入ってきた心理学の用語です。「回復力」「復元力」などと訳されています。人間誰でも備わっている能力で、正しい方法をとれば高めることができます。

中学生の時期は、思春期でもあり、誰でもそうですが人間関係や容姿、成績などいろいろなことが気になって

悩みが尽きない時です。さらにこのコロナで思い描いているような学校生活を送れません。こうした変化は、ストレスを発生させますが、このレジリエンスは、ストレスや嫌なできごとに「へこまない力」ではありません。誰だって程度の差はあれ、へこみます。レジリエンスは、心を「強く」するものでなく柳のように風を受け流すイメージで、「しなやか」な心にできます。これを身に付ければ、悩みを受け流すのが上手になり、心も安定し、勉強や部活などやるべきことに集中しやすくなります。社会人になっても、多少の逆境でもへこたれず、前向きに生きていけるようになります。

では、どうやって身に付けるか。一番の簡単な方法は、「物事の見方を変えること」です。「なんだそんなことか」とがっかりしましたか。でもこれが簡単な割に驚くほど効果があるのです。毎日の生活にはいろいろなことが起こります。好きな人と話ができたとか、テストの点数が悪かったとか。良いことがあればうれしく楽しくなり、悪いことがあれば悲しく憂うつになります。つまりできごとによって人の感情は変わってきます。でも実は、できごと自体に「良い・悪い」などの意味はないのです。例えば、80点のテストを返されたとします。Aさんはいつも60点ぐらいなので、すごくうれしい。しかし、Bさんはいつも軽く90点以上は取っているので、悲しい。同じ80点ですが感情が真逆になっているのです。そう、できごとに「意味づけ」しているのは、人間なのです。この「意味づけ」、つまり「できごとをどう考えて見るか」によって気持ちが変わってきます。例えば、「長い人生の中で見れば、今回の成績は、もっと大きな大会や本番の入学試験で実力を発揮するためのステップや成長のきっかけだ。立て直すための良いチャンスだ。今がゴールではない」と見方を変えることで、将来のもっと大きなゴールに向かって元気に歩いていけるでしょう。上手に「物事の見方を変えること」ができるようになれば、心のレジリエンス（回復力・復元力）が高まり、行動も変わり、やがては性格も変えることができます。心がけてみてください。

最後に、今回の五輪マラソンで、メダルには届きませんでした。粘り強い走りでおおきこ <sup>すぐる</sup>大迫 傑選手の手が印象的でした。彼は故障や不調の時、どんな状態であっても「練習しない日」を作らなかったそうで



す。そして「いつもと同じことはできないかもしれない。でもその中で、今の自分ができる範囲の努力をし続けた」と述べていました。コロナ禍であろうが、私たちも自らの歩みを止めないことが大切です。

「今」の生き方が「過去」を意味あるものし、「未来」を決定づけます。

白井中の生徒の皆さん、今日からまた新たな気持ちで、それぞれが自分の成長のため、コロナに負けず、実りある学校生活を送れるように頑張ってください。

## 9月の予定



当初の予定より変更されています。緊急事態宣言の9月12日(日)までは、45分授業・5時間授業で行い、部活動も中止です。今後の状況によっては、変更の可能性もありますのでご承知おきください。

9月 1日(木)	読書・清掃なし 3年実力テスト 三者面談(1年生) 14:00~ 2, 3年 学活終了 14:25
2日(木)	専門委員会 13:45 学活終了
3日(金)	テスト1週間前 14:25 学活終了
6日(月)	14:25 学活終了
7日(火)	特別講座「南極は地球環境を見守るセンサーだ」 完全下校
8日(水) 9日(木)	完全下校
10日(金)	第2回 定期テスト 15:50 完全下校 オンライン授業にかかわる同意書提出
13日(月)	卓球部仮入部(~10/7 1年) 部活動完全下校 17:45 (~9/30)
14日(火)	市教研 完全下校
17日(金)	完全下校 13日(月)~17日(金)は、45分5時間授業です。
22日(水)	中学校駅伝大会
30日(木)	完全下校



※ 9月半ばに予定されていた3年生の修学旅行は、コロナウィルス感染拡大のため、県内で実施する案を検討中です。現在のところ 10月13日(水)の週を予定しております。詳細は、またご連絡します。

## コロナウィルス感染防止におけるお願いとお知らせ

コロナウィルス感染者が増え、厳しい状況で学校が始まりました。学校でも授業中・登下校の昇降口で密の回避など、感染対策を今まで以上に努めていきたいと考えています。引き続きマスクの着用・手指消毒など、ご協力をお願いします。

○少し熱がある、などいつもと違う状況がある。○昨日発熱したが、今日は下がった、でも数日後また発熱があった。そういったときは、早めに病院を受診しましょう。登校時は発熱していなくても、その後調子が悪くなったらすぐに申し出てください。またワクチン接種後に発熱を伴う事例もあります。その場合は、大事をとって欠席してください。そういう場合も欠席扱いではなく、出席停止扱いとなります。

緊急事態宣言も12日(日)までとなっておりますが日々の感染者数を考えると延長も予想されます。3年生の修学旅行・2年生の自然教室など決まっていないところもありますが、今後の状況よっての判断になりますので、ご理解いただきますようお願いいたします。