



昭和中だより

ハートフル昭和

<http://www.city.akishima.ed.jp/~showa/>



令和7年11月28日

第8号

昭島市立昭和中学校
校長 渡部 尚

「レジリエンス」を育てる

私たちが生きていく上で、ストレスはつきものです。中学生の年代では、「頑張っても成績が伸びない」や、「人間関係がうまくいかない」などが代表的かもしれません。ストレスが重なると心が勝手に反応し、イライラしたり不安になったりして、とても苦しくなってしまいます。

ストレスと上手に向き合い、心を立て直して前に進む力として、近年、「レジリエンス」という言葉が注目されています。これは、「心の回復力」や「しなやかな強さ」とも言われ、現代を生き抜くために必要な力として、教育界でも重要視されるようになってきました。

そんなレジリエンスを育てるには、「意識して思考を変える」ことが大切と言われています。その主なポイントは、以下の通りです。

① 「失敗はつきもの」と思おう！ ＊ポジティブ思考

→ 「うまくいかなかったけど、今度はこんなふうにやってみよう！」という前向きな思考を持つことです。

② 「困った時は遠慮なく相談するもの」と思おう！ ＊頼れるものには頼る

→ 「人の意見を聞いてみよう！」「助けてもらおう！」と思うことです。気持ちが整理できていなくて、うまく言葉にできなくても大丈夫。信頼できる人と話すだけでも心が軽くなり、気持ちの整理につながります。

③ 「対人トラブルは人を理解する良い機会」と思おう！ ＊落ち着いて客観視する

→ 「（相手は）どういう気持ちなんだろう？」「自分をどう思ったんだろう？」などと相手の気持ちになってみたり、「どういう性格なんだろう？」「疲れているのかな？」などと相手を落ち着いて分析したりすると、妙に納得できることがあります。

いかがでしょうか。他にも、「自分の性格や考え方を分析する」ことや、「苦しい時こそ睡眠・栄養・休養をしっかりとる」ことを意識するのも大切だそうです。

レジリエンスは、生まれつきの性格ではなく、意識し続けることや経験によって育てることができる力です。本校に講演に来てくださったサッカー国際審判員の荒木 友輔さんも、「努力するのが前提」とした上で、「一生懸命やっつの失敗は何がいけないのか？」という、レジリエンスに通じる思考を持っていました。特に3年生はこれから受験に立ち向かう人がほとんどです。プレッシャーやストレスを感じるでしょうが、少し力を抜いて、「考えるけど考えすぎない」「頑張るけど頑張りがすぎない」などの相反する思考を持ちながら、一人で抱え込まず、苦しくなりすぎないバランスで過ごしてみてもいいのでしょうか。



★「圧巻」「感動」「涙」の音楽祭に拍手！

10月30日（木）に、昭島市民会館「FOSTER HALL」にて、音楽祭が盛大に行われました。

多くの方にご来場いただいた中、生徒たちはとても素晴らしい合奏・合唱を披露してくれました。思いを込めて全身で表現する発表には、どのクラスにも大きな拍手とともに感嘆のため息に包まれていました。

ご来場された皆様からのコメントには、「圧巻」「感動」「涙」の3つの言葉が非常に多く見られました。これ以上のほめ言葉はあまりないのではないのでしょうか。

多くの人々の心に響かせることができた音楽祭、素晴らしかったです。大成功でした！

○ご来場の方々からのコメント（一部抜粋）

- ・ 感動しました。自分の子供の頃を思い出して涙でした。とても素晴らしかったです。感動をありがとうございました。
- ・ 皆の気持ちが一つになった発表、涙なしでは見られなかった。
- ・ 素敵な音楽祭でした。子供の学年（1年）だけ聴いたら帰ろうと思っていたのですが、最後まで聴き入ってしまいました。2年生では来年はこんな感じなのかと想像を膨らませてはジーンとし、3年生は圧巻で、涙・涙でした。
- ・ 1組の発表は緊張が伝わってきましたが、楽しく演奏している姿や合唱の歌声が素晴らしかったです。伴奏者や指揮者も全員良かったです。
- ・ 吹奏楽部の演奏は迫力があり、お互いをリスペクトしあった一体感も感じられ素晴らしかったです。
- ・ クラスの思いをクラスフラワーで表したアイディアが良かったです。どのクラスも感動しました！みんな金賞です。
- ・ 舞台の上で一人一人が自分の花をしっかりと咲かせている姿が素晴らしかったです。それが集まった各クラスの花束は、それぞれに個性が感じられ、聴いている私たちに届けられたと感じました。
- ・ 力強く美しい歌声に感動しました。体育祭の時もですが、事前から一生懸命に取り組み、当日に実力を発揮できる、とても素晴らしい生徒さん達だと思います。



たくさんの温かいコメントをいただいた中から、一部をご紹介します。いただきました。

ご紹介した他にも、それぞれのクラスや指揮者・伴奏者、実行委員、看板を作ってくれた美術部の皆さんへのねぎらいの言葉もいただいています。これらのたくさんの勇気づけ言葉は、生徒が作った実行委員だよりや、朝礼の講話でも紹介させていただきました。改めて、お礼申し上げます。

12月 行事予定

| 日 | 曜 | 学校行事 | 日 | 曜 | 学校行事 |
|----|---|--------------|----|---|------------|
| 1 | 月 | 生徒会朝礼 三者面談始 | 17 | 水 | 職員会議 |
| 2 | 火 | | 18 | 木 | マラソン大会（1組） |
| 3 | 水 | 特支合同学習発表会 | 19 | 金 | |
| 4 | 木 | | 20 | 土 | |
| 5 | 金 | 三者面談終 | 21 | 日 | |
| 6 | 土 | | 22 | 月 | |
| 7 | 日 | | 23 | 火 | 避難訓練 |
| 8 | 月 | 薬物乱用防止教室（2年） | 24 | 水 | 給食終 |
| 9 | 火 | | 25 | 木 | 終業式 |
| 10 | 水 | | 26 | 金 | 冬季休業日始 |
| 11 | 木 | | 27 | 土 | |
| 12 | 金 | | 28 | 日 | |
| 13 | 土 | | 29 | 月 | 学校閉庁日 |
| 14 | 日 | | 30 | 火 | 学校閉庁日 |
| 15 | 月 | 朝礼 安全指導 | 31 | 水 | 学校閉庁日 |
| 16 | 火 | 専門委員会 | | | |

- 12月1日（月）から、三者面談が始まります。保護者の皆様にはご多用の中、お時間を調整していただき、ありがとうございます。お子さん自身が今年の成果と課題を振り返り、次への目標につなげられる面談にできればと考えています。3年生は進路希望をほぼ決定させていく面談になります。よろしくお願いいたします。
- 依然、インフルエンザの罹患者が一定数、出続けています。お子さんの体調をご確認いただくとともに、保護者の皆様もお気を付けください。
- 1組は、3日（水）の合同学習発表会（毎年恒例のダンスと合奏を披露）に、18日（木）のマラソン大会と、行事が続きます。生徒たちは本番に向けてとても頑張っていますので、あたたかな励ましをお願いいたします。なお、保護者の皆様が合同学習発表会にお越しいただく際は、マスク着用のご協力をお願いいたします。

