

# 三年学年だより

No. 3

6月号

令和3年5月28日発行

302HR担任・副担任

昨年、宇宙飛行士の野口聡一さんが搭乗宇宙船に「レジリエンス」と命名しましたが、みなさんは、「レジリエンス」とは何か知っていますか。この言葉は、2020年のセンター試験・国語の第1問にも取り上げられました。以下、その文章からの抜粋です。

- ・レジリエンスは、もともとは物性科学のなかで物質が元の形状に戻る「弾性」のことを意味する。60年代になると生態学や自然保護運動の文脈で用いられるようになった。そこでは、生態系が変動と変化に対して自己を維持する過程という意味で使われた。しかし、ここで言う「自己の維持」とは単なる物理的な弾力のことではなく、環境の変化に対して動的にに応じていく適応能力のことである。
- ・さらに80年代になると、レジリエンスは、心理学や精神医学、ソーシャルワークの分野で使われるようになった。そこでは、ストレスや災難、困難に対処して自分自身を維持する抵抗力や、病気や変化、不運から立ち直る個人の心理的な回復力として解釈される。
- ・レジリエンスとは、自己のニーズを充足し、生活の基本的条件を維持するために、個人が持たねばならない最低限の回復力である。  
(河野哲也『境界の現象学』より)

レジリエンスとは、逆境や困難、強いストレスに直面したときに適応する精神力と心理的プロセスのことです。レジリエンスを高めることで、たとえ困難で脅威を与える状況に直面しても、しなやかに上手く適応し、容易には折れない心を持てると考えられています。

野口さんは、「2020年、世界中が新型コロナウイルス感染拡大で大変な状況にある。宇宙飛行士たちも大きな影響を受けたが、それ以上に世界中の医療関係者、運送業、生活の根幹を支えるエッセンシャルワーカーのご尽力には心から感謝しています。このような困難な状況の中でもお互いに協力し合って、元の状況に戻していく力(=レジリエンス)にならないか、というのが我々の想いです」と語っていました。

私が、受験生であるみなさんに身に付けてもらいたいと思っているのが、このレジリエンスです。思うように成績が伸びない、模試で志望校の合格判定が悪かった、ケアレスミスが減らない、寝不足でイライラする・・・など、受験には、ストレスがつきものです。レジリエンスは、“失敗”と“立ち直り”の積み重ねにより育まれます。大小問わず、人生において失敗は無数に発生しますが、一つ一つに向き合い、立ち直っていく過程を経験することで、回復できる自分に自信が持てるようになり、レジリエンスの育成に繋がります。周囲の人に助けを求める力も必要です。助けを求めることは、決して弱さではなく、適応力の一つです。

もし受験に“失敗”したら、きっと深く傷ついてしまうことでしょう。しかし、そこから立ち直り、前を向いて進むことができたなら、それは“失敗”ではなく“経験”になります。受験は人生の一部であって、全部ではありません。失敗を恐れず、来るべき日に備えて準備(=勉強)をしてください。

頑張るみなさんを、全力で応援しています。

(302HR 担任)

人の一生って、どこでどう変わるかわかりません。順風満帆に見えてもうまくいかななくなることもあるし、何もうまくいかない状況からでも、ちょっとしたきっかけで好転することもあります。自分の人生をより良くしていくきっかけも、うまくいっている自分が逆境に立たされるきっかけも、常に自分の周りに存在しています。自分が生きていく中で、そのきっかけをうまく掴み人生を好転させていくためには、日常生活において常に前向きに物事に取り組んでいく姿勢が大切であると思っています。人生が上向きの時は、意識しなくても周りを見る目が前向きになっていますが、苦しいときはどうしても物事や自分の境遇を言い訳にしてさらに苦しい状態になっていくのではないのでしょうか。

人の心は、不思議なもので、言葉によって大きく影響を受けます。常にネガティブな言葉を発していれば、どんどん沈んでいくし、逆にポジティブな言葉を発していれば心に余裕ができてくると思います。ある意味、自己暗示をかけているのだとは思いますが、その自己暗示は、自分で気付いていないがゆえに、深刻なものとなっていくような気がします。常に肯定的な言葉を使ったり、考え方をしていくことはなかなかすぐにはできませんが、ポジティブな自分を少し意識して生活してみませんか。反省したり、悩んだりすることは必要かもしれませんが、次の自分を見つけるために、できるだけ早い段階で気持ちを切り替えて、前に進んでいきましょう。明るい未来が実現できるように！

(302HR 副担任)