



心の回復力

～逆境に負けない強い心を育てる～

校長 松元 伊知郎

雨天が続きますが、子供たちはその合間をぬって、朝の体力作りで縄跳びをがんばったり、校庭のボランティア清掃に取り組んだりしています。また、水泳学習のまとめとして「着衣水泳」(服を着たままで泳いで水難事故から身を守る訓練)も行いました。あつてはならないことですが、不慮の水難事故などに備えて、服を身に付けたままの水泳(着衣水泳)の訓練をしっかりと体で習得させました。

さて、連日新型コロナウイルス感染症に関するニュースが報道されています。ここ鹿児島でも感染者が100名を超えたとのことです。

(7月10日現在; 124名)

突然のクラスター発生とそれ以外の感染経路不明等の報道により、7月3日

(金)の授業参観と学級PTAを中止いたしました。午後からの数時間、いわゆる「3密」を避けるためにとった緊急の対応ですので、なにとぞ御理解ください。

感染症に関する様々な情報やうわさが広がり、どの情報が正しいのか判断が難しくなることもあります。子供たちは特にその影響を受けやすく、心身ともに発達途中の段階にあるため、映像などの情報をまともに受けとめ、不安や恐怖を増強させることもあります。突然起きた予測が難しい状況では、子供たちは戸惑いや驚き、寂しさを感じたり、怒ったり、必要以上に心配したりと、感情が大きく揺さぶられやすくなります。このようなことは大なり小なり大人にもあることです。悲しい、むなしい、つらい、不安といったネガティブな感情が生じると、やる気が起きない、気分がムラがある、眠れない、おなかが痛い、イライラするといったようなことが起きるのは、決しておかしいことではなく自然な反応です。でも、こういった状況が続くと、いやになるであろうし、心身が疲れ切ってしまう。

そこで、**逆境に負けない心**「レジリエンス」を育てることがとても重要になってきます。

☆ **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、誰でももっているものとされ、「心の回復力」とも言われています。

「すぐに立ち直ることができる回復力」、「ストレスやプレッシャーをしなやかに受けとめる柔軟性」、「変化が多く不確実な状況でも対応できる適応力」と表現されることもあります。

これらはすべて自発的な治癒力でもあり、私たちは様々な出来事で気持ちが落ち込んだり、ストレスや不安でイライラしたりと心の健康が落ち込んだり、そこから回復することができると思われています。



「着衣水泳の様子」

☆ 心の健康を維持・回復するための「4つの柱」

レジリエンスを育てるためには基礎となる4つの柱があります。

- ① ソーシャルサポート (社会的関係の中でやり取りされる支援のこと)
身近にいる温かく信頼できる人とのかかわりや周囲に助けられる人をもつこと。だれかに大切にされる経験によって愛情を感じたり、気持ちが安心感によって満たされていることが、挑戦したり逆境に立ち向かったりする土台になるとされています。
- ② 自己肯定感 (自分の存在を肯定的に受け止められる感覚のこと)
自分の強みを見つけて認めること。強みを生かすことは心の健康にも良い影響があるだけではなく、幸福感が増し、落ち込みが減るとされています。強みだけでなく弱みも含めて自分らしさを大切に、自分を認めることを通して弱みを強みに変えたり、弱みを克服したり、補ったりすることができます。
- ③ 自己効力感 (ある状況の中で必要とされる行動のこと)
自分にはきっとできると思えることが挑戦する力につながります。これには、周囲からの励ましや温かい言葉かけによる達成体験を重ねることも大切です。
- ④ ポジティブ感情 (愛情、喜び、感謝、安らぎなど、気分がよいと感じる感情のこと)
様々なポジティブ感情の多くは、他の人との人間関係から感じ取るものです。ネガティブな感情をやわらげ、より広い視野で行動することに役立ちます。
ただし、現実を無視した「なんとかなる」といった楽観的な態度は無謀で、また、悲観的すぎるとリスクを伴う活動になるため、慎重になる必要はあります。

以上のような「4つの柱」をもとにして、感情をコントロールして落ち着くようにし、なるべく平常心を保つようにすることです。

「今、ここでできること」に全力を傾ける。いたずらに将来を悲観することなく、**強いストレスが生じて落ち込んでも、そこから回復する力を信じて**あきらめずにこつこつと、地道に日々の活動に取り組むことが大切です。

◎ 参考文献「予防としてのコミュニケーション教育3」
原田恵理子 (東京情報大学)



主な学校行事



- 3日(月) 夏季休業期間(～8月31日)
- 13日(木) 学校閉庁日(～15日)
- 21日(金) 出校日

- 1日(火) 2学期始業式 集団下校
- 2日(水) PTA 常任委員会
- 3日(木) 運動会練習開始
- 6日(日) 愛校作業
- 9日(水) 授業参観 学級PTA
- 12日(土) かかし作り
- 18日(金) 運動会準備
- 20日(日) 小・中合同運動会
- 23日(水) 振替休日
- 29日(火) 避難訓練(不審者対応)
- ※ 変更する場合があります。御了承ください。

入賞おめでとう

「市民あいさつ運動」推進標語
入選 S・Y
あいさつは みんなの顔を 丸にする

「歯と口の健康週間図画ポスター」
入選 N・M