



## ■レジリエンスを鍛える

教頭 山崎 幸則

レジリエンスとは、もともと環境学で生態系の環境変化に対する「復元力」を表す言葉として使われていました。それが現代心理学で人の「精神的な回復力」を示す言葉として使われ始め、今では外的な衝撃にもボキッと折れることなく立ち直ることができる「しなやかな強さ」も意味する言葉です。2、3年生の保護者の中には、昨年の五島地区PTA研修会で、「レジリエンス（折れない打たれ強い心）を育むために」と題して講演された伊藤先生の話覚えていらっしゃる方も多いのではないのでしょうか。

「レジリエンス」の概念については、現在、教育・子育て・防災・地域づくりなどで、数多くレジリエンス向上のための取組が展開され、特に心理学の分野では注目されています。トラウマ体験やストレス状況などネガティブな出来事が起こった時に、立ち直れる人もいれば、心が折れてしまう人もいます。その違いを生み出すもの、何があっても立ち直れる力がレジリエンスなのです。

ストレス社会においては、ストレスの状況に正面から向き合い、対処し、乗り越えていくことが、その人の成長の鍵となります。自身の特性や問題解決能力などだけではなく、何かあったときに支えてくれる人がいるかどうかなどの環境要因ももちろん重要です。何かつらいことがあったときに、心が折れてしまうのではなく、しなやかに立ち直り、その経験を糧に成長できるとしたら、その人自身にとっても社会にとっても、これほど幸福なことはないのです。ここで、レジリエンスを鍛える7つの技術を紹介します。

- 1 ネガティブ感情の悪循環から脱出する…運動、音楽、呼吸法、筆記等による気晴らし
- 2 役に立たない「思いこみ」をてなずける…追放、受容、訓練などから対処法を選択
- 3 「やればできる」という自信を科学的に身につける…自己効力感の形成
- 4 自分の「強み」を活かす…充実感も高まる
- 5 こころの支えとなる「サポーター」をつくる…家族、友人、同僚、恩師など
- 6 「感謝」のポジティブ感情を高める…幸福感も高まる
- 7 痛い体験から意味を学ぶ…価値ある意味や知恵の発見

今後ますますレジリエンスが求められる時代となることが予想されます。心身ともに健康で幸せな人生を歩んでいくには、レジリエンスをいかに高めるかが重要で、その人の人生を左右していきます。

皆さんには、「強くなってほしい 強さを身につけてほしい」と願っています。この強さとは、しなやかな強さです。何があっても折れない心です。そして、しなやかに今を生きてほしいと願ってやみません。

## ■1学年より

いよいよ2学期のスタートです。1学期は高校生活のリズムを身につける期間でした。2学期は、自分でしっかりと考え、行動していくことが求められる機会が増えます。特に、体育祭や橄欖祭など、皆さんが入学当初から楽しみにしている学校行事が開催されます。学校行事に向けて通常とは異なる活動も多くなります。そのような時だからこそ、1つ1つのことに取り組む際、しっかりと考えて行動することが求められてくるのです。体育祭では、2・3年生と一緒に活動します。先輩方の取り組む姿勢を見て、自分自身の行動の指標にしていきましょう。自分だけでなく、周りの人が最高の思い出となるような学校行事にしていけるように考動していきましょう。

## ■2学年より

2学期が始まりました。2学期は、体育祭、橄欖祭（文化祭）、修学旅行など、多く行事があります。このような行事の時には、普段見ることができない生徒の顔を見ることが出来ます。「行事は生徒を変える」「行事で生徒は成長する」といった言葉を、よく聞きます。生徒には、学校行事を楽しんでほしいと思います。保護者の皆様も、お時間がありましたら、ぜひ、学校行事を見に来てください！

## ■3学年より

この夏、生徒たちは各自で充実した時間を過ごしたようです。就職志望の生徒たちは来月早々に始まる試験に向けて準備を進めています。進学志望の生徒たちも、早い生徒は9月半ばから受験が始まるため、気を抜けない毎日が続きます。そんな中、最後の体育祭に向けた準備が着々と進んでいます。後輩たちを指導する頼もしい姿に、この2年半の成長を感じています。3年生として、体育祭を成功に導き、同時に進路実現に向けての努力も怠らない姿を後輩たちにしっかりと見せてほしいと思います。今年度はコロナ禍以来の通常開催となり、多くの保護者の皆様に体育祭をご観覧いただけることを大変うれしく思っています。また、9月7日は就職・進学激励会を本校で実施予定です。応援メッセージの寄稿とともに、多くの保護者の皆様のご参加をお待ちしています。

## ■9月の行事予定

1日(金)	体育祭予行	15日(金)	あご焼き(1年生)
2日(土)	体育祭準備	16日(土)	マーク模試、基礎力診断模試、高看模試(いずれも3年生)
3日(日)	体育祭	19日(火)	保健講話
4日(月)	振替休日(9/3分)	21日(木)	考査時間割発表
7日(木)	農林水産業説明会(1年生) 就職進学試験激励会(3年生)	26日(火)	金曜時間割、45分授業
9日(土)	土曜学習会(3年生)	28日(木)	2学期中間考査(~10/3)

## 野球部壮行式、報告会

6月30日（金）に、甲子園予選に参加する野球部の壮行式が行われ、主将の本庄一声さん（有川中出身）が大会に向けての意気込みを語りました。

8月18日（金）には、試合の報告会が行われ、生徒達は野球部の健闘をたたえました。



壮行式の様子



報告会の様子

## 校内球技大会

7月19日（水）に、校内球技大会が行われました。前日までの雨の影響で、種目に変更がありました。各会場で白熱した試合が繰り広げられました。

声を出しての応援も、久しぶりに解禁され、校内が活気に包まれました。



バレーボール競技



バドミントン競技

## バスケットボール競技



## 終業式・感謝状贈呈式

7月20日（木）に、終業式が行われ、校長講話や生徒指導部から夏休みの生活について諸注意がありました。

また、20年にわたり本校茶道部の指導にご尽力いただいた、外部講師の山下洋子様に感謝状と花束の贈呈が行われました。



校長講話

茶道部生徒からの花束贈呈

## キャリアアップウィーク

7月24日～28日の1週間、キャリアアップウィークと銘打って、企業や大学の説明会が行われました。

また、地方創生活動グループ「SHIMANCHIE（島ん知恵）」代表の宮田充様をお招きして、探究活動に関する講演会も行われました。



島内企業説明会の様子



講演会でのワークショップの様子  
写真右は講師の宮田充様

### 講師：宮田 充 様

高校まで上五島や五島に在住。その後、島外で研究者や診療放射線技師として活躍。開発に携わったX線検査支援システムで「内閣府特命担当大臣表彰 優良賞」を受賞。昨年行われた「新上五島町未来デザインコンテスト」においても最優秀賞を受賞。

## 上高サマースクール

7月27日と28日の2日間、上高サマースクールが行われ、多くの小学生が来校しました。2年生が小学生の学習補助を行ったり、レクリエーションで親睦を深め合ったりしました。



サマースクールでの学習補助の様子

## 3学年夏季学習会

7月31日～8月4日の5日間、離島開発総合センターにおいて夏季学習会が実施され、大学進学を志望する3年生35名が参加しました。生徒は事前に計画を立て、会場で自学に挑みました。

同時に各教科担当への質問も行い、学習の面白さに気づいた生徒も多くいたようです。今回の学習会で培った集中力などを自信にして、今後の学習に活かしてほしいと思います。期間中ご家庭でのご協力と激励に心から感謝いたします。今後どうぞよろしくお願ひいたします。



▲（上2枚）学習会の会場の様子



教科担当への質問

## 表彰伝達式・全校集会



◀ 表彰伝達の様子

表彰された生徒による豊富な発表 ▶

8月18日（金）に表彰伝達式と、全校集会が行われました。夏休みが終わり、いよいよ通常通りの学校生活がスタートします。

### 表彰を受けた皆さん、おめでとうございます！

- ▶ 佐世保地区高等学校新人陸上競技大会  
女子800m 第2位 松下 玲央奈 さん（魚目中）
- ▶ 社会を明るくする運動 高校生長崎県弁論大会  
優良賞 古木 蘭夢 さん（上五島中）

## 平和学習

台風のため延期となっていた平和学習が、8月18日（金）に行われました。生徒達は今現在、発生している紛争や戦争の新聞記事等を読み、改めて平和の尊さについて学びました。



校長講話（ビデオ会議にて）



クラスでの説明



グループワークの様子



← 上五島高校の最新情報はこちらから。または下のホームページアドレスまで。  
ホームページを随時更新中です!!

<http://www2.news.ed.jp/section/kamigoto-h/index.html>

上五島高校

検索