



与論小だより

令和5年6月20日



ブログはこちら

学校教育目標：校訓「至誠」を胸に、未来に挑む子供の育成



レジリエンス ～折れない心～

校長 岩元 輝美

最近の話題の中で私が注目したのは、今月10日に開催された全仏オープン車いす部門男子シングルスで優勝し、最年少優勝記録を塗り替えるとともに、最年少記録で世界ランキング1位に就くという夢をかなえた小田凱人選手(17)です。小田選手はもともとプロサッカー選手を夢見ていましたが、9歳の時に骨肉腫と診断され、左股関節を人工関節に替え、大腿骨の一部を切除しました。そのため、サッカーを断念せざるを得なくなりました。そして、リハビリ方法として医師が勧めた車いすテニスを10歳の時に始めました。彼は先日引退した車いすテニスプレーヤー国枝慎吾さんを見て希望を抱いたといいます。しかし、骨肉腫の手術と治療を行ったのにもかかわらず、がん細胞が肺に転移したこともあり、定期的に検診を受けなければならないとのこと。そのような状況でも、「目標を達成しようとする自分に神が与えた試練と挑戦だ」と信じて車いすテニスに邁進しているのです。優勝後の会見で、「僕も病気を否定的に考えたことが多かった。でも、車いすテニスをしているとそういう考えをしなくなる。僕は車いすテニスに出会えて幸運だったと思う。」「僕のように10代で骨肉腫にかかって悩む子供たちがいるだろう。夢を見る側から夢を与える側になるためにもっと成長したい。」と語っています。

ここで脳裏をよぎったのが、標題の「レジリエンス」という言葉です。「レジリエンス」という言葉は、もともとはストレスと同じく物理学の用語です。物理学では、ストレスは外圧による歪み、レジリエンスは歪みを跳ね返す力のことです。これらの言葉は心理学でも使われるようになり、心理学用語としてのレジリエンスは、精神的な回復力、復元力といった意味で使われます。つまり逆境やピンチ、トラブルを乗り越え、強いストレスに対処することができる精神力のことをレジリエンスといいます。

人生をたくましく生き抜くためには、このような力が必要だと言われています。レジリエンスの強い人は、失敗や挑戦を恐れません。うまくいかずにつまずいても、立ち直ることができるからです。これから生きる子供たちには、想像もできない未来が次々と待ち受けていることでしょう。その時に必要なのがこの「レジリエンス」です。折れない心を持って、しなやかに適応し生き抜くことがますます求められているのです。

では、「レジリエンス」を高めるためにはどうすればいいのでしょうか。いろいろな方法があると思いますが、その中の一つとして感謝の気持ちを持つ、感謝の気持ちを育むということがあります。ありがたいという感謝の気持ちをもつことは、実は物事を肯定的に受け止めるための大きなポイントであり、よりよく生きていくための大きなカギとなっているということです。人は、落ち込みから立ち直るとき、元の状態に戻るだけではありません。その経験を経て、人間として成長することができるのです。無くしたものは戻ってきませんし、悲しみもなかなか癒えてはくれないかもしれません。しかし、心に刻まれた悲しみの記憶は、命を慈しむ心となり、自分を支えてくれた周りの人への感謝は、他の人への優しさとなります。そして、一連の経験はそのまま、「立ち直れる見通しと自信」となって残り、その人のレジリエンスをさらに高めてくれるというのです。

今、4～6年生が6月30日開催予定の遠泳の練習に励んでいます。練習では「高い目標を設定し、それに向かって努力する。」という目的を待たせています。本番では足が付かないという恐怖と予期せぬ波に遭遇しながらも、「自分との戦い」「仲間との励まし合い」で折れない心を培ってほしいと思います。成功も失敗もすべてが長い人生を力強く歩むための経験であると思います。失敗や困難、変化を乗り越える貴重な場となり、支えてくださる方々への感謝の心を培う場となるはずです。

