

かぶち



育てよう！子どものレジリエンス力^{りよく}

教頭 浅井 洋子

「ボールは外に出ていなかったー。」まだ記憶に新しい、サッカーW杯日本対スペイン戦で、“三笥の1mm”として称賛を浴びたプレーを伝えた、ある新聞の見出しです。私も祈る気持ちで、生放送で観戦をしていました。このプレーの判定を決定付けたのは、「ビデオアシスタントレフリー（VAR）」。今回のこの三笥選手のプレーは、最新技術について多くの注目を集め、世界に知らしめることとなりました。「サッカーは新時代に入った。」とされています。

そして今回のプレーで、私がもう一つ強く感心をもったことがあります。それは、1mmを勝ち得た三笥選手の「根性」「粘り強さ」そして「あきらめない心」です。三笥選手の大学時代の監督は、「高い目標をもち、達成するまであきらめない強い気持ちが、今の三笥選手の強さのもとになっている。」と分析しています。三笥選手は高校3年生の時プロ入りをせず、大学進学を選択しました。その理由の一つは「自信がないから」。どんな人でも、いつもうまくいくばかりではないのが人生。そんな時のネガティブな感情を、三笥選手はどのようにして「あきらめない心」へと変換していったのでしょうか。

「レジリエンス力」という言葉。意味は、「困難や苦境からの回復力、復活力」です。将来予測が困難で、先行き不透明な時代を生きていくことになるであろう子どもたち。このような大きな変化への適応や、逆境を乗り越える力を育てることは、とても重要です。レジリエンス教育とは、何事にもびくともしない「強い心」を育てることではありません。たとえ困難な状況にあっても、そこから立ち直っていける「しなやかな心」を育てることを、目標としています。ではどうしたら、レジリエンス力を高めることができるのでしょうか。

まず「ポジティブ発想」をすることが、レジリエンス力の土台として有効だと言われています。何か困ったことが起きた時に「もうだめだ」「最低最悪」そんな言葉を使わずに、「大丈夫何とかなる」「この程度で済んでよかった」そんなことを意識するだけで、人は生きやすくなると言われています。

レジリエンス力を強化するコツを3つご紹介します。1つ目は「絆を強化すること」です。人は独りでは立ち直れないことでも、周りの温かな支えがあれば回復しやすくなります。まずはこの冬休み、家庭内の絆を見直してみませんか。「あなたがいてくれてうれしいよ。」「あなたのことを大切に思っているよ。」そして「ありがとう。」「がんばってるね。」など、たくさん褒めてあげてください。2つ目は「先回り行動をやめること」です。自分も親として反省しきりですが、親が子どもにしてあげるべきことは、でこぼこ道を平らにしてあげるのではなく、つまづかない方法やつまづいてしまった時にどうしたらよいのかを、一緒に考えたり教えてあげたりすることです。負の感情を知らずに大人になることで、打たれ弱い人になってしまいます。ぜひ“かわいい子には旅を”させてあげてください。3つ目は「自分力を促すこと」です。親が子どもの行動を管理しすぎてしまうと、その子の自分力はなかなか育ちません。親がリードしつつも、子どもにできる判断や決断はできる限り任せていくことが大切。そういった積み重ねこそが、子どものレジリエンス力を応援することにつながります。

12月27日（火）から14日間の冬休みに入ります。健康には十分気を付け、各ご家庭で楽しい時間をお過ごしください。

3学期も職員一丸となり、子どもたちの生きる力、レジリエンス力を少しでも高めていけるよう、精一杯取り組んでまいります。今後ご理解ご協力いただきますよう、どうぞよろしくお願いいたします。

