

# 松の風

明日を背負いて

住所：所沢市神米金404

電話：04-2942-0312

FAX：04-2942-5642

<https://tomioka-jh-tokorozawa.edumap.jp/>

生徒一人一人の自尊感情を高め、3年計画で自立を促し、未来への志を育む

## 前向きになれる心の習慣 レジリエンスを身につけるための10の習慣

今話題のサッカー選手たちをはじめ、多くのスポーツ選手たちは、みんな生まれつき心も体も強靱で、へこたれることなく練習を続け、試合で勝利を経験できるのでしょうか。また、過酷な練習を繰り返すと、勝手に心も鍛え上げられるので、どんな逆境にも耐えうる強いメンタルになるのでしょうか。これは、そうとは限らないようです。スポーツ選手は良いパフォーマンス（行動）を継続するために、思考と感情をコントロールするトレーニングを重ねているそうです。毎日何となく気分が晴れない、勉強がうまくいかない、認めてもらえない、イライラする、けんかをしてしまった等々。私たちは、ぼやっとしたことから具体的な出来事まで毎日いろいろなことを考え、そして感じながら生活しています。では、そのような中でなるべく自分にとって有意義で、そして心地よい行動を習慣化するにはどうすればよいのでしょうか。

これには「レジリエンス」という考え方があるそうです。「レジリエンス」とは、**良くない影響を受けるかもしれない状況において、自分自身を守る力、現状を維持する力、そして自分の持ち味を前面に押し出す力です。**良くない影響を受けてしまったから対処するのではなく、良くない影響を受けないように、そして、良い状態を保てるように日々習慣を創り上げていくことです。「レジリエンス」には10の習慣があるそうです。

### ①自分自身を理解する。

自分の持ち味は何かを考え、答えを出す。いつ、だれと、何をすることが楽しいのか。反対に、どんなことで気分を害されやすいのか。そして、肯定的な目で自分を見つめる習慣をつけましょう。

### ②家族・友人・先生等との友好的関係を重視する。

周りの人に助けってもらうことは、恥ずかしいことではありません。いつ、だれに、何を聞けば、話せば、良くない影響を受けずに済むのかを理解しておくことが大切です。家族・友人・先生等、常にだれかと話しながら過ごしましょう。

### ③大義を確認する。

何のためにそこに向かうのか考える習慣をつけましょう。「あれはできない」「これもしたいけど無理」はやめて、必ずできそうなことや成し遂げたいことに目を向けましょう。

### ④成果やよかったことを確認する。

だれもあなたに自信をつけてはくれません。今日できたこと、うまくいっていることを自分で確認することによって、明日へのエネルギーにつなげましょう。

### ⑤グレイゾーンを受け入れる。

「良い・悪い」「ポジティブ・ネガティブ」「できる・できない」など、白黒どちらかに決めるのをやめることです。どちらでもなく、少しでも良い状態に向けて取り組んでいる「グレイゾーン」があるからこそ、次につながります。

### ⑥大げさに反応することをやめる。

予期せぬ出来事や誰かの一言などに驚き、悲しみ、またいら立つこともあるでしょう。ただ、どのような状況でも自分自身の思考や感情はコントロールできます。過度に反応すると心身ともに疲労度が増しますからそれよりも「今何をすることが最善か」を判断する力をつけましょう。

### ⑦前向きにアクションを起こす。

何もしないことが栄養になることはあります。あきらめることで次につながる場合もあります。ただし、このままでは元気がなくなるかもしれない、落ち込んでしまうかもしれない気がついたら、アクションを起こしましょう。何かに働きかけることが大切です。

### ⑧人生を長い目で見る。

今日うまくいかなくても、課題が見つからなくても大丈夫。イライラしているそのことも10年後はきっと覚えていないでしょう。今は大変でも将来は克服できているはず。あまり心配しないで今を全力で。

### ⑨楽観的に物事を捉える練習をする。

最後のチャンスと捉えるか、もう一度挑戦できると捉えるかは、あなたが決めることです。「これだけしかない」より「まだこれだけある」というあなたの心が変化を引き寄せます。

### ⑩視点をかえてみる。

「うまくいかない」と感じるときは、違う視点を持ちましょう。右から行ってたどり着かないときは、左から行ってみる。こだわりも必要ですが、状況に適応していく思考が大切です。大きくて怖そうな恐竜も目だけをみれば小さくてかわいいです。

## 12月の行事予定

12月 5日(月)～9日(金) 全校三者面談	12月13日(火) 生徒会朝会 12月20日(火) 学年朝会
12月 6日(火) 学校朝会	12月22日(木) 給食最終日・大掃除
12月 9日(金) あいさつデー	12月23日(金) 第2学期終業式

### ふれあいチャレンジin富岡

富岡地区の約30の事業所のご協力をいただき、2年生が3日間の職場体験を行いました。職場体験を通して「はたらく」ことへの“やりがい”や“喜び”を実感することができました。数年後、社会で活躍する2年生は自分の生き方を考えはじめる時期に入りました。

