

---

# 校長メッセージ ～合言葉は「子どもに軸足！」～

東長良中学校 丹羽

---

## しなやかさ レジリエンス

先月1月6日、「岐阜市いじめ防止対策推進条例」について学びました。その終末で、私は生徒たちに以下のようなことを伝えました。

将来君たちが生きる社会は、「いろいろな価値観を持つ人が混じり合い、情報が行き交うような社会」です。そんな社会で生きていくために必要なことはなんだろうか。それは「しなやかに生きる」ことだと思います。「しなやかに生きる」ためには「多様な物の見方」を身に付けなければなりません。私たちは、HEROプロジェクトを通して「いろいろな考えがあっていい」「一人一人違いがあって当然」という「多様な物の見方」を身に付けようとしています。つまり、協・優・敬・恕の心を養うことは、「多様な物の見方」を身に付けることであり、「しなやかに生きる」ことにつながっているのです。このことは生徒会執行部のみなさんが言っている「マイナスからゼロへの活動にとどまることなく、ゼロからプラスの活動にしていく」と共通することです。

さて、ここからは余談です。しなやかに生きるために必要な力としてよく取り上げられるのが「レジリエンス」です。仕事のプレッシャーや職場の人間関係のストレスで凹む、家族・夫婦関係のトラブルで落ち込む、想定外の事態が起きてひどく動揺するなど、「もっと自分が精神的に強ければ」と思うことは少なくありません。また、「失敗したくない」「挫折を味わいたくない」と思うのが人間の性質のひとつです。しかし、これからの時代、本当に「強さ」だけが精神的に健康で重要なことだろうか？「失敗しない」ことが本当に大切なことだろうか？最新の心理学や職場の人材育成の世界では、従来の強さ＝「タフネス」よりも、しなやかな回復力＝「レジリエンス」という概念が注目されています。（「レジリエンス」とは、「鋼のような強さ」ではなく、「ヤナギのようにしなやかで決して折れない強さ」であり、「失敗や挫折をしても、その経験を糧に回復して成長する回復力」のことを指しています。）

では、このレジリエンスを高めるためのポイントは何でしょうか。レジリエンスを高めるためには、「自尊心」がポイントであることは、これまでも指摘されてきたそうです。先行研究から、自尊感情との相関関係は証明されており、苦境からの回復力につながっています。そのために、人が立ち直っていく過程においては、励まし、力づけることが重要であることは言うまでもありません。それがパワーを与えていますが、単に声かけをするといった形式的な支援だけでは逆に負担となることもあり得ます。そもそも自尊感情とは、自己に対する評価感情です。自らが価値のあるものかという根源的な意識が根底にあります。それが希薄な場合、自信も失い、回復力も喪失してしまうそうです。そこで、まずは個々が持っている潜在的エネルギーを引き出すことが重要です。ここでは、間接的な働きかけが得策だと言われます。安定した人間関係があたりますが、まさに安心・安全の確保であり、これが基盤となるのでしょうか。よく居場所づくりと言われますが、その意義とは、こうした背景があるからです。

今、世界の社会経済は加速度的に複雑になり、予測困難な事態が頻発しています。新型コロナウイルス感染症、世界経済の混迷など枚挙に暇がありません。むしろ、「こうあるべき」と一つの考え方に執着し過ぎたり、誰の力も借りずに自分一人で強くあろうとしたりすることこそリスクが高い社会になりました。そのような中で、「レジリエンス力」の高い人のほうがより精神的にも健やかに過ごせ、予想不可能な困難な事態に遭遇しても、それをプラスにとらえてポジティブな成長ができます。チャールズ・ダーウィンの言葉、「最も強いものが生き延びるのではなく、最も賢いものが生き延びるのではない。唯一生き残るのは、変化できるものである」は、まさにレジリエンスの本質をついた至言ではないでしょうか。