



憧憬

あこがれ

福島県立坂下高等学校 P T A 会報 第 7 5 号

平成 3 1 年 3 月 1 日 発行

坂下高等学校 PTA 会報



レジリエンスを高めて ポジティブに

校長 松尾 幸生

去る十月十三日、本校創立七十周年記念式典が厳粛な中にも盛大に挙行されました。全校生徒のしつかりとした参加態度と取り組みは、大変に立派でありました。ひとえに保護者の皆様のご理解ご協力の賜でございす。深く感謝申し上げます。

さて、今年度のPTA総会では、式典等において生徒に対して話した内容をお伝えしましたが、その後は機会がありませんでしたので、この場をお借りして一つお伝えしたいと思います。結論から申せば、「レジリエンスを高めて、ポジティブな気持ちと言葉を意識しましょう。」という内容です。

レジリエンスとは、辛い経験をして落ち込んだりしても、それをしなやかに受け止めて気持ちの立て直しができる心の力です。具体的には、次のようなものです。

◎元気な心

- ・生活習慣を整える
- ・自分を好きになる
- ・なんでも挑戦する

◎しなやかな心

- ・前向きに考える
- ・見方を変える
- ・変化に慣れる
- ・助けを求める
- ◎へこたれない心
- ・夢を見つめる
- ・立ち直れる自信と見通し
- ・生きる意思

(本校を含む両沼・南会津地区高校七校合同で保健室から発行の「はびねす」より)

大人向けの表現をすれば、レジリエンスとは「折れない心と再起する力」で、それを高める重要な要素は次のとおりです。

◎自尊感情

◎自己効力感

◎感情コントロール

◎人間関係

◎楽観性

不平不満や人を批判するようなネガティブ思考ではなく、「そだね」のLS北見のようにポジティブな気持ちと言葉を意識し、前向きに目標に向かって過ごしましょう、と生徒に話をしました。