



「レジリエンス」のお話

昨日 27 日 (火) の「わくわく通信」で、「目標とめあて」の話を掲載しましたが、目標とめあてに向けて頑張っても、達成できるとは限りません。それらが達成できず、失敗に終わることがあるかもしれません。めあては具体的な行動目標ですので、修正して自分に合うめあてにして再度挑戦できます。しかし、受験や大会など大きな目標の中での失敗は再度挑戦というわけにはいきません。

そこで今注目を浴びているのが、レジリエンスです。レジリエンス (resilience) とは、「回復力」「弾性 (しなやかさ)」を意味する英単語です。「レジリエントな」と形容される人物は、困難な問題、危機的な状況、ストレスといった要素に遭遇しても、すぐに立ち直ることができます。もともとは物体の弾性を表す言葉ですが、それが心の回復力 (精神的な強さの指標の一つ) を説明するものとして使われるようになりました。あるパラリンピックの選手の心理分析の結果、レジリエンスがとても高い選手がいたそうです。その高い要因の一つに母親の存在がありました。常に遠征について行き、我が子のやりたいことを応援し、手出し口出しをせず、見守るスタンスだったそうです。我が子が大けがをしたときも、母親はショックを受けたそうですが、親子一緒になって落ち込まず、我が子に原因を追究する声掛けではなく、「その失敗があったからこそ、うまくいく方法がわかったね。」「次はきっとよくなるよ。」などの希望を感じさせる声掛けを行ったそうです。失敗や困難を経験してこそ、レジリエンスは高まっていきます。ちょっとやそっとじゃ折れない、しなやかな心を持つことができるのです。子供を信じて見守るといことは忍耐がいることですが、希望という光を探し、灯台のように我が子を導くことも親の役割なのかもしれません。



N コン2022 九州・沖縄ブロックコンクール放送日のお知らせ!

本校の合唱部が、NHK 合唱コンクールにおいて、県大会金賞・九州大会銅賞を受賞したことについては、「わくわく通信73・74号」でお伝えしていました。その九州・沖縄ブロックコンクールの放送日が決定したのでお知らせします。子供たちの活躍の様子を是非ご覧ください!

● 放送日 10月2日 (日) 午後2時から (Eテレ/九州・沖縄地方)

※放送終了後には、NHK プラスでインターネットでの見逃し配信があります (放送後 2 週間)。