１学期終業式　あいさつ

皆さんおはようございます。

今日で１学期は終わる。コロナ禍での教育活動が続いていますが、授業・学校行事・部活動がほぼ通常通りに行えたのは３年ぶりです。3年生は入学以来初めてです。１学期を振り返って、どうですか。悔やまれることや、やり残したことがきっとあると思います。夏休み中によく考え、２学期以降に活かせるようにしてください。

さて、現在アメリカのオレゴンで世界陸上が開催されています。本校卒業生の山中柚乃さんも出場しています。世界の舞台は２度目です。山中さんは現地で肉離れになったが、完走してくれました。レース後のインタビューでも「3000ｍ障害以外の競技にも挑戦したい」と前向きな発言をしています。

また、昨年はヘルニアに苦しんだサニブラウン選手も日本勢初の100ｍ決勝進出で7位に入賞しました。決勝後の感想は「悔しかったけどやり切った感じほうが強かった」と語っています。なぜ、このような考え方ができるのでしょうか。

今日は少し難しい話をします。

山中さんやサニブラウン選手がこのような考え方ができるのは、困難に直面している状況に対して、「うまく適応できる能力」すなわち**「レジリエンス」**が育まれているからです。言い換えると、「しなやかな強さ」「こころの回復力」です。

心が折れやすい人は、「目の前の状況に一喜一憂する」といった特徴があります。自分が置かれているその場の状況に一喜一憂し、そこから生じる結果にだけに目を奪われがちな人は、なぜ自分がそのような状況にいるのか、本来自分は何をするべきなのか、といった物事の本質が見えなくなり、その時の周囲の反応や自分の感情、結果に振り回されて、無駄にエネルギーを消耗してしまいます。

さらに「諦めが早い」という特徴もあります。目標や目的を掲げていても、ちょっとした失敗や気分の落ち込み、周囲からの冷ややかな反応など、いろいろな理由をつけて早々に諦めてしまい、「やっぱりできなかった」というマイナス思考に陥りやすくなります。

一方で、心の回復力、すなわち「レジリエンス」が高い人には５つの特徴があります。①思考に柔軟性がある。②感情をコントロールできる。③自尊感情が養われている。（自分の力を自分自身で過小評価しない。）④挑戦を諦めない。⑤楽観的である。さらに、「レジリエンス」を高めると、集中力やパフォーマンスの向上が期待できます。

　「レジリエンス」は多角的に問題に対する理解を深めることで、高めることができます。担任や顧問の先生、友達などに自分の弱さや不安なことなどを話すことで、課題を共有し、理解を深めましょう。そうすることで、皆さんも「レジリエンス」つまり、しなやかな強さ、こころの回復力を高め、本当に強い心を持つことができます。この夏休みがチャンスです。

太くて立派な竹でも、乾燥して硬くなれば、強風で「ポキッ」と折れることもあります。しかし、水分を十分吸収した潤いのある竹は、折れそうで折れずにしなって強風をかわすことが出来ます。この「しなる強さ」が本当の強さだと私は思います。

新型コロナウイルスもBA5という新しい株による感染の再拡大が予測されています。皆さんはこれからもいつも以上にストレスを感じる場面に出くわすと思います。

そんな時は、身体だけでなく、こころを潤わせて「しなる」強さでサラッとかわしましょう！　大塚の生徒ならできるはずです。

以上で、私の話を終わります