

# 学校だより しゅんいん

平成 30 年 5 月 8 日 (火)  
第 2 号

相模丘中学校

## 「レジリエンスって？」

校長 矢澤 真 司

みなさんは、「レジリエンス」って聞いたことありますか。最近話題になっているという情報を得たので調べてみると。

「負荷がかかって変形したものが元の形状に戻る力」  
「負荷や衝撃を受けても倒れない力」  
「ストレスからの回復力」  
「困難な状況への適応力」  
「折れない心」  
「逆境に強い力」などの意味があるようです。

これらの意味からも最近注目されていると言うことがわかる気がします。現代社会は競争社会とも言われています。受検や就職に見られるようにいろいろな場面で他人との競争が生じます。だから、みんなと協力して何かを成し遂げるといことより、個の努力で目標や課題をクリアしなければならない状況が増え、孤立感やストレスが発生してしまう傾向があります。そこで、「レジリエンス」を身につけてこの現代をより良く生き抜いて欲しいと思います。

「レジリエンス」の研究が進む中で、この力を身につける要因として次の 6 点が必要だと言われています。

1. 自尊心・・・自分が価値ある存在だと思えること。
2. 適応力・・・周囲の状況に流されない力。
3. 楽観性・・・明るい見通しを持ち、心配しないこと。
4. 良好な人間関係・・・信頼して、何でも言える関係になる。
5. 自己効力感・・・課題は解決できるという期待と自信を持つ。
6. 生活習慣の改善・・・生活リズムを整えること。

フィギュアスケート選手だった浅田真央は、このレジリエンスを身につけるようにメンタルトレーニングを取り入れたそうです。最初の頃は「オリンピックでメダルを取るためにやらなければならない演技をする。」という課題を自分に課し、「周りの期待に応えねばならない」、「メダルを取らなければならない」と考え、プレッシャーで自分の力を発揮することができないスランプに陥ったそうです。そこでレジリエンスを身につけていくことで、自分の目標を「自分のやりたい演技をする。」、「スケートができることに感謝しよう。」という気持ちを持つことで、自分の力を発揮することができたということです。みなさんのこれからの人生において、必ず困難や逆境、ピンチが訪れます。その時に心が折れてしまうことなく、竹のようにしなやかに、柔軟な対応ができるように今から「レジリエンス」を意識してみてください。



# 相中祭総合開会式

4月27日（金）6校時に相中祭総合開会式を開催し、体育の部での色が決定しました。相中祭に向け、1～3年生縦割りでの活動が始まります。今年度は色毎の縦割りマッチを開催します。これから各色、6月の全校集会に向けて練習を開始します。どんな相中祭になるのか楽しみですね。

白	赤	青	黄	緑
3-2	3-3	3-4	3-1	3-5
2-3	2-4	2-1	2-2	2-5
1-4	1-1	1-5	1-3	1-2

各色の団長から、縦割りマッチに向けてメッセージをもらいました！

白組

今年から新しく始まる縦割りマッチなので私たち団長も気合いを入れて頑張りたいと思います。また、縦割りマッチで得た力は体育の部にもつながっていくと思うので、絶対優勝するためにみんなで協力して意味のある活動にしていきたいと思います。

遠藤 友羅 金井 愛莉

赤組

私たちは、一人ひとりの個性を生かしつつ、縦割りマッチでは1つにまとまった姿を見せていきたいです。体育の部に向けて縦割りマッチはとても良い企画だと思うので、1回1回の練習を大切にしていきたいです。そのためには団長として大きな声を出し、3年生らしい行動をし、1、2年生をリードしていきます。精一杯の力を出すので、よろしくお願いします。

成瀬 瑛司 中山 星羅

青組

私たちは今年の相中祭を先輩の代よりもとかなではなく、自分たちらしい、今までにないものを創り上げていき、盛り上げていきます。1人ひとりが全力で楽しめるよう、私たちは精一杯やらせていただきたいと思っていますのでよろしくお願いします。

武井 颯吾 柚木 夢羽

黄組

今年の体育の部は今までにないような、一人ひとりの心に深く残るような体育の部にするために全力で頑張ります。どんなメンバーでも全力で取り組み、全員が一生懸命やる体育の部にしたいと思っています。

西澤 純斗 河井 七海

緑組

私たちはやるからには全力で！そして一人ひとりが楽しいと思えるそんな体育の部を各色の団長で創り上げていきます！自分の色だけでなく、相中生全員が全力で声を出し、全力でやり、思い出に残るような楽しい体育の部をつくりたいです。

大西 秀育 西岡 希乃香

## 5月のおもな予定

2日（水）	PTA 総会・部活動保護者会	15日（火）～18日（金）	
8日（火）	給食費集金		読書週間
	引渡訓練（1年）		教育相談（全学年）
9日（水）	演劇教室（1年）	18日（金）	心音・心電図検査（1年）
10日（木）	生徒会委員会	25日（金）	生徒総会
11日（金）	内科検診（1年3～5組）	29日（火）	耳鼻科検診
		30日（水）	眼科検診