



鶴ヶ島第一小学校
学校だより

学校教育目標

かしこく なかよく たくましく



ゆずりは

12月号 NO9

令和6年12月2日



「レジリエンス」を身につけましょう

校長 吉澤 充

近年“これからの世の中は、「先行き不透明な社会」「変化の激しい社会」という言葉を見聞きすることが多くなりました。このフレーズは、産業分野や経済分野だけではなく、教育の分野でも良く使われる言葉です。そんな予測できない社会になったとしても、児童には、逞しくそして心豊かにそれぞれの分野で活躍する立派な大人になってほしいと願っています。人生は、常に楽しく嬉しいことばかりではありません。必ず未知のことや逆境、困難な場面（以降「新たな課題」）に遭遇します。

人間は、新たな課題に出会うと「不安」や「失敗を恐れる感情」が自然と生まれ、そこから「逃げたい・避けたい」という感情になります。しかし、この新たな課題から避けることができない状況になった時に、「どのように気持ちを切り替え、立ち向かっていくのか」が重要になります。立ち向かうためには、耐えて強靱な心で乗り切ることよりもストレスを受け流しながら、新たな課題を克服・改善し、そこから回復・復元する力が必要になってきます。その力が「レジリエンス」といわれるもので、「しなやかに乗り越え、回復することができる柔軟な心」とも表現されることがあります。

一般的にレジリエンスを鍛え、高めるためには、いくつかの要素を意識して新たな課題に挑戦し、成功体験を積み重ねたり失敗から学ぶ経験を積み重ねたりすることが有効であるといわれます。それらの経験によって自信がつき、新たな課題へと挑戦する前向きな姿勢になり、さらに難しい新たな課題に立ち向かうという良いサイクルにつながっていきます。

新たな課題に立ち向かうために意識すると良い要素の1つに自分の強みや得意なことを生かそうとすることがあります。自分の長所（自己効力感）を見つめ直し、新たな課題に対して視点を変えて対応することができるようになり、新たな課題を乗り越えられることがあります。もう一つの要素としては、人とのつながりを深めることです。信頼できる人（心の支えとなる人）との人間関係を構築し、困ったときに助けを求められる環境を整えることで、新たな課題に対して支え合うことができます。他者の支援を受け入れる姿勢を持つことも、大切な要素です。もう一つ、日頃からできることの要素があります。それは、規則正しい生活リズムを維持し、適度な運動や健康的な食事を心がけ、十分な睡眠をとることです。このことを続けることは、心身のリフレッシュに役立つとともに、心身の健康を保つことにもつながります。この健康的な生活習慣を継続し、心身の安定を続けていくことが、レジリエンスを高めていくことにつながります。



学校生活は、児童にとってレジリエンスを高める場といっても過言ではありません。程度の差はあるものの毎日、新たな課題（授業や学校行事等）に立ち向かっているからです。苦手な教科やテストにも挑戦したり、嫌いな学校行事にも挑戦したりすることを通して、その中で成功体験や成就感、時に失敗経験を味わっています。そして、それぞれの児童が、「レジリエンス」（しなやかに乗り越え、回復することができる柔軟な心）を使って「よし、次も頑張ろう」と、さらに大きな新たな課題に挑戦しています。

ぜひご家庭でも、お子様の話しにしっかりと耳を傾け、励まし・安心させながら『心の支えになる存在』となっていいただけると嬉しいです。

市内合唱祭に参加

11月1日（金）に4年生が、鶴ヶ島中学校の体育館で開催された市内合唱祭に本校の代表として参加しました。これまでに練習してきた成果を発揮して、合唱曲『すばらしい言葉』『wish～夢を信じて』の2曲を堂々と歌うことができました。



宿泊学習の実施

11月5日（火）から6日（水）の1泊2日で、5年生が宿泊学習として小川げんきプラザへ行きました。実行委員を中心に1か月前から準備してきました。「自然と親しみ、みんなで協力し、笑顔で楽しむ宿泊学習にしよう。」のめあてに向かって、クリエイティブウオーク・キャンプファイヤーやカレー作りを予定どおり行うことができました。



校外学習の実施

11月13日（水）に3年生が社会科の学習として、鶴ヶ島消防署へ行きました。消防隊員の方から実際に消防車や救急車の中を見せていただき説明を受けました。さらに訓練の様子も実演してくださいました。



持久走大会の実施

11月16日（土）に持久走大会を開催しました。1年生は、小学生として初めて参加しましたが、全力で走り切ることができました。6年生は、これまでの経験を生かして、ペース配分に注意しながら走り切ることができました。



11月1日から道路交通法が一部改正されました

自転車運転中の携帯電話使用等に起因する交通事故が増加傾向であること及び自転車を酒気帯び状態で運転した際の交通事故が死亡・重傷事故となる場合が高いことから、交通事故を抑止するため新しく罰則規定が整備されました。

自転車の正しい乗り方については、社会の関心が高くなっています。この機会に改めて、ご家庭でも自転車に乗る時の決まりの確認とヘルメットの着用の確認をよろしくお願いいたします。