

学校だより

1月号

# 一中の桜並木

令和7年1月16日

「教育目標」  
考える人 思いやりのある人  
助け合う人 成しとげる人

連雀学園三鷹市立第一中学校  
校長 宮城 洋之

## 折れない力 校長 宮城 洋之



一中ホームページが  
新しくなりました

第一中学校の2025年がスタートしました。本年もよろしくお願ひいたします。

さて、新しい年を迎えて、今年の抱負や新たな目標などを考えた人も多いのではないのでしょうか。でも、勉強や部活動の目標を達成するために頑張って勉強したり練習をしたりするのに、いざ本番のテストや大会となると緊張してしまって思うような成果が出せなかった、という経験がある人も珍しくないのでは？

プレッシャーやストレスに左右されず、本番に強くなるためにはどうしたらよいのでしょうか。

3学期の始業式にあたり、今、一中生に身に付けてほしい力についてこんな話をしました。

☆ ☆ ☆

プレッシャーやストレスに飲み込まれないためには、それらをマイナスなものばかり考えるのではなく、プラスなものとして利用することを考える、という方法があります。

元メジャーリーガーのイチロー選手がインタビューで「壁というのは、できる人にしかやっこない。超えられる可能性がある人にしかやっこない。だから、壁がある時はチャンスだと思っっている」とコメントしたことがあります。このように、超えられない「壁」のような困難に直面した時に、むしろそれを飛躍する「チャンス」と捉えて前向きに受け止める……そんなことができる力を「レジリエンス」といいます。

「レジリエンス」とは、困難にぶつかっても、折れることなくしなやかに乗り越える力です。わかりやすく一言で言うと困難から素早く立ち直る「打たれ強さ」と言ってもよいでしょう。この力は今とても注目されていて、民間企業でも社員に求める力として「レジリエンス」を挙げる会社が目立つようになったといっています。

さて、この「レジリエンス」は生まれながらの性格ではなくて、トレーニングで身に付けることができます。

たとえば、プレッシャーを感じて「失敗したらどうしよう」「うまくいかないんじゃないか」というようなネガティブな悪循環に陥ってしまうことってあると思いますが、そんな時には自分自身に問いかけることで悪循環を断ち切る方法があります。

(問) 今感じているプレッシャーにも実は「良い点」「メリット」があるのでは？

(問) このプレッシャーから自分は何を得ることができるか？

(問) 今回のプレッシャーをきっかけに学べることは何だろう？

そして最後に「じゃあ、今からできる最初の行動は何？」と問いかけることで、堂々巡りの悪循環から抜けだして一歩前進することにつなげていくわけです。

☆ ☆ ☆

今年はへび年(巳年)。12月の終業式では「へび」は苦手な人も多くて毒をもっている種類もあるなどマイナスイメージが先行するが、その反面、金運や生命力の象徴でもある。このように、物事はプラス、マイナス両面から捉えることができる……という話をしました。この「プラス、マイナス両面から捉える」というのはレジリエンスを身に付けるひとつのポイントでもあります。つまり、「困難は苦しいものだ」と捉えるだけではなく「その反面、困難は自分を強くしてくれるものだ」と捉えることが、目の前の困難をしなやかに乗り越える力になるのです。

一中が目指す「考える力」の具体として、今年はぜひ「物事を両面からみる力」そして「レジリエンス」を身に付けていきましょう。それは、これから受験シーズンを迎える3年生にとっても大切です。

「面接試験で緊張して失敗しそう」…それは、それだけ真剣に面接に臨もうとしている証拠ではありませんか。

「勉強しても不安でしょうがない」…だから、最後まで気を抜かないで努力できるのではありませんか。

終わりに、3年生へのメッセージとしてレジリエンスの塊のような人物の言葉を紹介して終わりにします。自分の努力を信じて受験に臨んでください。

「真っ直ぐに前を向け!! 己を鼓舞しろ!!」「俺は今までよくやってきた!! 俺はできる奴だ!! そして今日も!! これからも!! 折れていても!! 俺が挫けることは絶対に無い!!」 (『鬼滅の刃』の主人公・竈門炭治郎の言葉)