



「その子らしい」レジリエンス

校長 吉川 信次

レジリエンスという言葉を知ったことがあるでしょうか。回復力、逆境力、柔軟性、弾力性、元の形に戻る力等、様々な訳し方がありますが、ストレスフルな出来事や逆境に置かれても致命的な状態に陥らずに回復・適応できる力がレジリエンスです。実は12月に家庭教育講演会『「レジリエンス（心の回復力）」発揮へのヒント—子ども編—』（講師：お茶の水女子大学准教授 平野真理）を視聴しました。私自身、レジリエンスに興味があり、今後の教育活動を考える上で参考にしたいと考え話を聴きました。

その講演の中で特に印象に残ったのが「その子らしい」レジリエンスを見付けるということです。一人一人の回復の仕方は異なっており、子ども自身が持っている「その子らしい」レジリエンスに気付くことでより大きく育てていくことができるのです。レジリエンス要因として外的資源と内的資源があり具体的な例は以下の通りです。

辛いときに助けてくれる 外的資源	元気が出る曲 食べ物 映画 場所 カラオケ 服 写真 行動 運動 勇気づけられる言葉歌詞 宝物 趣味 等
子ども自身を支える、 内的資源	情熱、向学心、謙虚さ、愛情、親切、感謝、安らぎ、許容力、社交性、誠実さ、気遣い、前向きさ、元気、忍耐力 等

特に子ども自身を支える内的資源は自分では気付かないことが多く、大人（保護者、教員等）の助言・言葉がけが重要です。子どもが自分自身のよさとして捉え始めると「自分らしいレジリエンス」を発揮することができるようになります。逆境や困難に出会った時にどのように乗り越えていくのかは人それぞれであるということです。

今回の講演会に参加して水泳選手の池江璃花子さんを思い出しました。高校までは、アジア大会で日本人初の6種目での優勝、また様々な種目で18回日本記録を更新するなど女子競泳界の大エースで大変期待されていた存在でした。しかし、高校卒業を間近に控えた2019年1月、血液の癌とも言われる白血病が見つかり入院生活をするようになったのです。その頃の様子を次のように語っています。「もうとにかくずっと気持ちが悪い。頭痛は思い出せないほど痛かった。生きていることもしんどいレベルで体調がずっと悪かった。」「死んだ方がいい。」と考えるほど追い込まれた時もあったそうです。しかし、闘病生活を経て、何と594日ぶりに水泳大会に出場できるまでになり、2021年東京オリンピックに日本代表として出場するまでになったのです。どうして池江選手は見事に復活を遂げることができたのでしょうか。池江さんの20歳の誕生日。チームメイトたちがサプライズでお祝いしてくれました。用意されたモニターに映し出された映像には、日本代表選手や水泳部のチームメイトなどからのさまざまな言葉。そして最後に池江さんへメッセージが贈られました。

つらくても笑える りかこが好きだけど つらいついて泣いている りかこも大好きだから
いつでも頼ってください そしてまた一緒に 大笑いしよう！

池江さんは涙があふれ出し、病床で過ごした1年前を思い出すとともに、今、一緒に目標に向かって進む仲間たちがそばにいることを心強く感じたそうです。「同じ病氣と闘う仲間を支えられたり、病院で自分の辛さを話せる友達ができたりし、とても気持ちが楽になり、自分一人でないと感じた。そして、もう一度素直に挑戦しようという気持ちが沸き起こってきた。」と後日語っています。池江選手のレジリエンスを発揮できた最大の理由は「人とのつながり、絆」であると思いました。

変化の激しい社会を逞しくしなやかに生きていくためには「その子らしいレジリエンス」を育むことが大切です。困難な状況でも心が折れずに適応していく力、挫折して落ち込んでも自分なりに回復し立ち直っていく力、きつい状況でも諦めずに自分らしく頑張り続ける力を保護者と協力しながら今後も育てていければと思います。

「ワクワクのフレンドまつり」

市民科部 八木 健登

12月22日(金)にフレンドまつりが行われました。それぞれのフレンド班で5・6年生を中心にどのようなお店にするかを話し合い、準備を進めてきました。

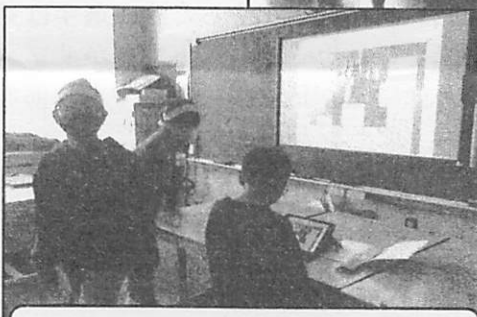
今年はSDGsをテーマに、各班が工夫を凝らしました。また、タブレット端末が一人一台配布されたことを受けて、ポスターやお店の出し物にも積極的に活用しました。

1～4年生は、お店を回る客の役でした。4年生は下級生のお世話をしながらリーダーとして活躍しました。お店を回る順番を決める際には、タブレット端末にダウンロードした各班のデジタルポスターを囲んで眺めながら、下級生の意見を聞き、4年生が上手にまとめて決めることができました。

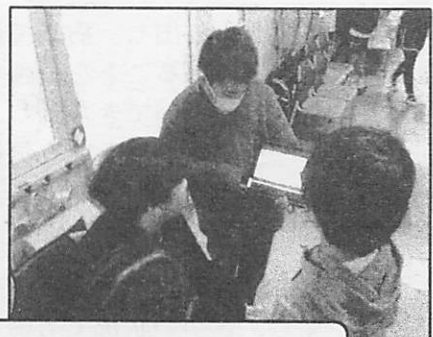
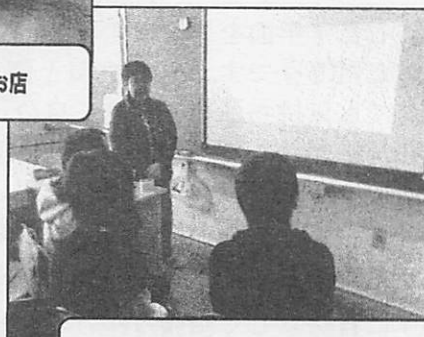
ICTを随所に積極的に取り入れ、お店の内容も大きく変化してきています。これからの時代に向けて、様々なアイデアや工夫が詰まった、素晴らしいまつりとなりました。次年度、さらに発展させ、ワクワクするようなアイデアがもっともっと生み出されるのではないかと楽しみです。



お店で楽しむ児童の様子



プログラミングを活用したゲームのお店



プロジェクターやタブレットを使って店の説明をする様子

「社会科見学・ドリームジョブ」

5年竹組 曾根原 和明

○社会科見学

社会科の「国土の自然とともに生きる」の学習の一環として、林業に携わる人々の工夫や努力を考えるために、青梅市にて森林見学と間伐体験を行いました。間伐体験にあたり、ロープ引き係、切り倒した丸太を運ぶ係、枝葉を運ぶ係を分担しました。活動を通して児童が気付いたことを係ごとに紹介します。

<ロープ引き係>

初めは、綱引きみたいな感じで、どんな方向に倒してもいいと思っていました。しかし、実際にやってみると倒す方向や引く方向を考えなければならなくて難しかったです。

<切り倒した丸太を運ぶ係>

林業は大変で、足腰、腕の力が本当に重要だと思いました。切った丸太でも重くて、それを毎日運んでいる林業に携わる人は本当にすごいと思いました。

<枝葉を運ぶ係>

持ち上げてみると思っていたよりも重く、枝が大きくて、葉などが多く付いていたので、とても運びにくかったです。このような体験を通して、私はこれらの仕事を少ない人数でやることの大変さを知りました。



○ドリームジョブ

市民科「仕事って何？ 働くってどういうこと？」にて、講師の方々のお話を伺うことを通して、様々な職業観・勤労観を理解し、働くことの価値を考えました。熱心にメモを取り、自分の将来をしっかりと見つめていた姿が印象的です。以下、ドリームジョブを終えた児童の学習感想です。

・職業を紹介してくれた3人の方も自分が好き・楽しいと思って今の仕事をしていると言ったので、私も将来は自分がしたい、興味がある職業に就職したいと思いました。また、今はAI化が進んでいるから人間でしかできないことをして、世界みんなが楽しく思えるような仕事をしたいです。

・保護者の方々に共通していた思い・考えは、今を楽しみながら何事にも一生懸命に取り組み、いろいろなものに興味をもつということです。私は、たくさんの知識を吸収して、人とたくさん関わって生きていきたいです。

(〇〇) さんの
お家の方が大切にしている思い・考え

みんなに楽しんでもらえるよに努力をしている。
いつでも笑顔を意識してる
総合案内キャストは相手を楽しませたいと言うおもてなしの
心を込めている。
笑顔で歩くのを意識
あるきながら楽しいことを話す！
→心配の気持ちを少しでも



年間重点生活目標「大一ABCを身に付けよう」

今月の生活目標

生活のめあて

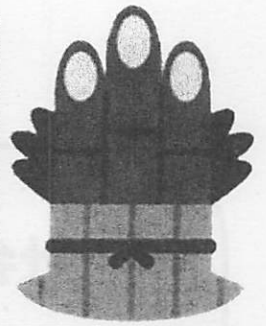
最後まで聞く

保健のめあて

うがいと手洗いをしよう

給食のめあて

好き嫌いしないで食べましょう



1月の行事予定

日付	曜日	主な行事	日付	曜日	主な行事
1	月	元日	17	水	計測(3年)
2	火		18	木	計測(2年) 保護者会(2・4年)
3	水		19	金	児童集会 計測(1年) クラブ
4	木		20	土	学校公開・市民科授業地区公開講座 (2校時公開・3校時講演会) 書き初め展(終)
5	金		21	日	
6	土	冬季休業日(終)	22	月	
7	日		23	火	放送朝会
8	月	成人の日	24	水	
9	火	始業式 午前授業 給食なし	25	木	
10	水	給食始 午前授業 安全指導 研究授業(6月)	26	金	音楽朝会 クラブ
11	木		27	土	
12	金	委員会 計測(5年)	28	日	
13	土		29	月	読書週間始
14	日		30	火	放送朝会 TOKYO GLOBAL GATEWAY(4年)
15	月	避難訓練 起震車体験(4年)	31	水	フレンドタイム(1~5年)
16	火	放送朝会 計測(4年) 2年生6時間授業開始 保護者会(1・3・5年) 校内書初め展(始)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 1月20日(土) 市民科授業地区公開講座※授業公開のみ 2校時: 授業公開 3校時: 公開講座(体育館) </div>		

生活指導部より 寒い季節こそ活発な空気を

生活指導部 小林 雄大

1月や2月になると冬も本格的な寒さとなり、つい暖かい部屋にこもってしまったり、身体を動かすことが億劫になってしまったりします。しかしここは「子供は風の子」の言葉を胸に、積極的に身体を動かすことを心掛けてもらいたいです。

3学期は短縄跳びの練習が始まります。去年より更に上達できるよう、保護者の皆様もぜひ、練習に取り組むお子さんを励ましてあげてください。身体を動かすことによって気持ちをリフレッシュさせるとともに、風邪の予防にもつながります。丈夫な体づくりをして、風邪や感染症から守っていきたいですね。

私たち教員も子どもたちに負けない元気で、3学期も過ごしたいと思います。

リレーコラム「かかわる、創る」

2年担任 高橋 璃子

2年梅組では、転出する友達のお別れ会に向けてクラスの歌を作ることになりました。グループの児童は「にじ」のメロディーにのせて、歌詞を考えます。転校するあの子に梅組での思い出を覚えてもらえるように、この歌を歌い続けてクラスがもっと仲良しになるように。

完成した歌詞の中に「きっとあしたも、いい2うめ」というフレーズがありました。「きっとあしたは」ではなく「きっとあしたも」という言葉を選んだのには、どんな思いが込められていたのでしょうか。クラスの合言葉ができたようで、嬉しくて、つつい口ずさんでしまいます。

お別れ会のときに皆で歌った時間は、2年梅組の大切な思い出になりました。これからもこの歌をクラス皆で大事にしていきたいです。きっとあしたも、いい2梅です！