



「浦和のさかえに 歴史をほこる」開校155周年 YEAR を迎えて

# 大いちょう

令和 8年 2月 2日  
さいたま市立高砂小学校

高砂小学校だより 令和8年度 No. 10 048 (829) 2737

## 「レジリエンス (resilience)」たくましく生きていくために

校長 永 山 誉

明日は節分、そして翌日2月4日に二十四節気の立春を迎えます。暦の上では春となりますが、本格的な春はまだ先で、まだまだ寒い日が続きます。本校では、11月～12月にかけてインフルエンザが流行し、その後落ち着いていましたが、2月を前に風邪様症状による欠席が増えてきています。この時期は、特に乾燥した日が続きますので、引き続き、手洗い・うがい・部屋の換気等の励行をよろしく願います。

さて、1月23日には、本校の特色ある教育活動の一つである第53回公開研究協議会を開催しました。当日は、市内県内だけでなく県外からも300名を超えるお客様をお迎えし、日頃の教育活動の成果を発表することができました。公開授業クラスの保護者の皆様にはお弁当の準備を、またPTA本部の方や公開授業クラスの関係する保護者の方を中心に運営のお手伝いをいただきましたことに深く感謝申し上げます。

ところで、皆様は「レジリエンス (resilience)」という言葉をご存じでしょうか。この言葉は、「回復力」「復元力」「耐久力」「再起力」「弾力」などと訳される言葉で、困難をしなやかに乗り越え回復する力を言います。「精神的回復力」とも言われることがあります。近年、この言葉が注目されていますが、この言葉は、いわゆるコロナ禍の2020年11月に打ち上げられた「宇宙船クルードラゴン」に付けられた名前で、クルーの中に、野口 聡一 宇宙飛行士も参加していたことは記憶に新しいことでしょう。「宇宙船クルードラゴン」の4人の宇宙飛行士が相談し合って、「レジリエンス (resilience)」という名前に、新型コロナウイルスの影響で大変な状況に陥っている世界が、たくましく、そしてしなやかに回復していったほしいという願いを込めたとされています。打ち上げ前の記者会見では、野口 聡一 宇宙飛行士が、この言葉について「困難な状況から回復する力、強靱性を意味する」と説明されていました。

では、なぜこの言葉が近年注目されるのでしょうか。それは、「レジリエンス (resilience)」が、先行き不透明で変化の激しいこの社会において、個人や組織が生き残るために不可欠な能力とされており、ストレスの多い現代において、心の健康を保ち、前向きに物事に取り組むための基盤となると言われるからです。まさに、生きる力を支えるものと言っても過言ではありません。「レジリエンス (resilience)」は、先天的なものではなく、これからの取組によって身に付けることのできる力です。「レジリエンス (resilience)」を高めるための要素としまして、「自己肯定感」「感情のコントロール」「楽観性」「助けを求める力」などが言われていますので、子どもたちには、予測困難で変化の激しい社会をたくましく生きていくために、これらの要素をこの小学校時代に身に付けさせることで、しなやかに立ち直る力を育成したいと考えています。

明日は、講話朝会です。子どもたちには「レジリエンス (resilience)」について話をしながら、普段の生活において、例えば、①最初から無理だと思わないこと、②「こんなこともある」と考えること、③考え方を試してみる、④不利な状況でも、決断して進むこと、⑤つまずいたとき、別の方法を試してみる、⑥自分は一人ではない、支えてくれる人がいることなど、失敗しても立ち直る経験を積むことが大切であることを伝えていきたいと思います。御家庭におかれましても、ぜひ、「レジリエンス (resilience)」を意識しました生活を送らせていただければと存じます。