



にかさい

江戸川区立第二葛西小学校

令和7年7月1日発行

「失敗から立ち直り、強くなる心」

副校長 横山 友美

以前、「自分の心は、どこにあると思う？」と、子どもたちに聞いてみました。

「ここかなあ。」

胸のあたりに手を置く子、頭のあたりを触って示す子、目線を上げて少し上の方を見る子…様々な反応が返ってきます。人によって、どこにあるかの感覚はまちまちですが、「心が確かにある。」という認識は一致しています。

「では、心は身体と同様に、成長するものでしょうか。」この問いには、元気よく頷く子がいる一方、首を傾げる子もいます。見えないものなので、実感しづらいですね。実は、心はひそかに確かに成長しています。

いつ、どのようなときに成長するのでしょうか。人は、失敗した後や悲しいこと苦しいことがあった後には、一時的に落ち込むことが多いものです。「自分なんて、もうだめだ。」心は平常時とは違って下降線を描きます。やる気が出なくなり、人付き合いが嫌になることもあります。しかし、多くの場合、心は少しずつ立ち直り、元気を取り戻していきます。

心は「失敗する前」よりも「立ち直った後」に成長して強くなっていきます。失敗から立ち直り、回復する力を「レジリエンス」といいます。レジリエンスが強いと、心は徐々に上昇線を描き、早く立ち直り、前向きに進むことができます。私たちの心には、落ち込んでも回復し立ち直って、失敗する前よりも強くなる、そういう力があるのです。

「そんな元気が出ない。」「立ち直るには、心のパワーが足りない。」「いつまでも失敗や辛さを引きずってしまう。」そういうこともあります。立ち直る力を鍛えておくための、4つの心のトレーニングをお教えします。

深呼吸をして、リラックスした状態で、〇〇の所に自分に当てはまる言葉を入れて、口に出してみてください。

「I can 〇〇. (私は、〇〇ができる)」自己効力感を高めます。

「I like 〇〇. (私は、〇〇が好き)」ポジティブな感情が生まれます。

「I am 〇〇. (私は、〇〇な自分を肯定する)」自尊心を回復します。

「I have 〇〇. (私には、私を応援する・大事にしている〇〇がある)」支えてくれる存在を実感します。

心が元気になり、立ち直る力が強くなるトレーニング、いかがでしたか？

子どもたちと発表し合うと、大いに盛り上がり、拍手が起こります。(大人にももちろん効果があります。)

子どもたちは、日々の生活の中でぶつかることも経験しながら、心も身体も成長していきます。もし、自分では解決できない困ったことがあったら、いつでも先生や周りの大人に相談してほしいと考えています。誰もが互いを尊重し合える世の中になるように、一緒に成長しながら、努力を重ねていきたいと、強く願っています。

※ 7月の暗唱は「うんとこしょ」です。動作を付けて言ってみると、力が入ります。



うんとこしょ
『わらべうた』より
谷川 俊太郎

うんとこしょ どっこいしょ
ぞうが ありんこ
もちあげる

うんとこしょ どっこいしょ
みずが あめんぼ
もちあげる

うんとこしょ どっこいしょ
くうきが ふうせん
もちあげる

うんとこしょ どっこいしょ
うたが こころを
もちあげる