

教育相談課だより No.15

折れない心を育てる①

コロナ禍において、人は様々な不安に駆られ、人間関係が変化し、知らず知らずのうちにストレスをため込んでいると思われます。不測の事態が多い現実直面することで、児童生徒や教職員を始め、誰しもが無力感を感じることもあるのではない

でしょうか。先行きが不透明の時代にあっては、心の“つよさ”が求められると思います。

そもそも“つよさ”には、“強固な強さ”と“しなやかな勁さ（つよさ）”があると思います。例えば、ある雪の日、屋根からの落雪でサンルームのアルミの骨組みがぐにゃりと曲がったことがありました。庭木にも積雪はあり、枝が重そうに曲がっていました。おそらくさらに圧力が加われば、アルミも枝も折れたことと思います。想定以上の圧力が加われば、折れるのは当たり前です。しかし、夕刻にはすっかりと雪は溶け、枝は何もなかったかのように、元どおりになっていました。折れない心を育てるには、後者のような“勁さ”が必要だと思います。人は何かの困難な状況に陥ったとき、挫折する人もいれば、そうでない人もいます。一時的にダメージを受けるかもしれませんが、こうした外圧をしなやかに受け流したり、ダメージから回復したりする“勁さ”を身に付けることが、折れない心を育てることにつながると思います。これをレジリエンスと呼び、近年注目されています。

レジリエンスとは、「困難で脅威を与えられる状況にもかかわらず、うまく適応する過程や能力、および適応の結果のことで、精神的回復力」

（最新心理学事典）と訳されますが、一般的には「復元力、回復力、弾力」などと心理学的な意味で使われる言葉です。

レジリエンスを高める方法については、様々な学者さんがそれぞれの立場で提唱されていますが、一つの考え方として、自尊感情が関係していると思われます。

茨城県教育研修センター教育相談課では、自尊感情に着目した研究も行っていますので、次回ご紹介いたします。

