



## 『レジリエンス(耐性)~竹のような“しなやかさ”~』

校長 生田目将

保護者の皆様、12月の「教育活動アンケート」へのご協力ありがとうございました。集計・分析し、次年度の五中の教育に生かせるよう今年度のまとめを進め、年度末には集計結果や成果・課題をお知らせいたします。令和3年もよろしくお願いいたします。

昨日の緊急事態宣言を受け、教育活動での制限が再度出てまいります。本日より五中生は3学期を元気にスタートさせました！子どもたちが輝く学校生活を守るために、今後も感染症予防対策へのご理解ご協力をお願いいたします。

さて、1月の重点目標に「新年の目標に向かって、一人一人が努力できる学校を目指す」を設定しています。今年度の振り返りや新学年への期待に満ちた心のありようを生徒たちはそれぞれの目標に盛り込んでいることと思います。その目標の実現のために欠かせないものが『やりぬく心』と考えます。キーワードは「努力・勤勉・忍耐」です。行動例としては「困難との出会いを受け止め、くじけず一歩一歩努力する。」を考えました。そして『やりぬく心』を考えたとき『レジリエンス』という言葉は私は思い浮かべます。レジリエンスとは困難や辛いことなどを、「竹のように、しなやかに受け流す力」と私は教わりました。元々は「耐性」「弾力」「回復力」などのように、「外の力からのゆがみを跳ね返す力」という物理用語でしたが、最近は心のことでも使われるようになったそうです。このレジリエンスに関する考え方は様々ですが、ある説によると、5つの要素から考えられるそうです。参考までに、

- ① 感情をコントロールする力：自分の感情と行動を適切に調整できる力
- ② 楽観性：逆境後に明るい未来を見通し信じる力
- ③ 自己効力感：自分はできるという認識で困難にチャレンジできる力
- ④ 良い人間関係：心の支えとなる人を認識し良い関係が築けている
- ⑤ 自尊感情：達成経験などにより自分を価値ある存在と認識している 　　です。

さらに、「竹」について少し調べてみると、山梨大学、北海道大学、熊本県立大学などの研究チームが、「竹は互いに隣り合う節と節の間隔が、ある一定のルールに従うよう絶妙に調整されており、結果として野生の竹が『軽さ』と『強さ』を併せもつ理想的な構造を自律的に形成している」と発表していた。根本と先端では間隔を短くすることで竹全体や枝葉の重みを支えられるようする。そして、中央部分は長くすることで風などの影響を上手に受け流すようにという具合です。

中学生は、竹でいえば中央部分の時期だとするならば、中学校生活では節と節の間を長くする、すなわち、感性豊かにたくさんものを体験し吸収するときであると思います。五中生がしなやかさを兼ね備えた成長を遂げるよう願います。

## Topics

### ★委員長紹介★

#### ◇1年学級委員長

この1か月生活していて前期に比べると身だしなみを意識している人が増えているなど感じています。また、委員会や実行委員会に積極的に立候補する人が増え、よりクラス内の活動が活発になっていると思います。数か月後にしっかりと次の学年に進めるように学年全体をまとめていきたいと思っています。

#### ◇2年学級委員長

委員長という役職に就いたことにより、以前よりも意識的に周りを見るようになりました。そのことによって、クラスや学年の良いところ気づくことができるようになりました。至らない点も多々あると思いますが、より良い学年を作っていくために力を尽くしたいと思っています。

#### ◇3年学級委員長

後期が始まってからは、テストや進路に向けてなどで3年生にとって大忙しの日々でした。今はいったん落ち着けるようになったかなと思います。ここで気を抜かず、立派な3年生の姿を見せられるように学級委員一同頑張っていきます。

## ★委員長紹介★

### ◇生活委員長

生活委員会では、チャーム着席の呼びかけや服装を乱さないための呼びかけなどをします。「当たり前」のことを「当たり前にする」ということは難しいですが、一人一人が心がけ、より雰囲気の良い学校生活を送りましょう。

### ◇放送委員長

後期の放送委員会では、これまでの放送とは少し変わり、ラジオ風になりました。また、アンケートなどを実施して面白く学校全体で楽しめる放送にしていきたいと思います。よろしくお願いいたします。

### ◇整美委員長

委員長という大役が私にしっかりと務まるか心もとないですが、精いっぱい頑張らせていただきます。何卒よろしくお願いいたします。

### ◇保健委員長

1年後期から続けている保健委員会の委員長になって、1か月がたちましたが、まだ仕事に慣れてなかったり、緊張してしまうことも多く、先輩方のすごさを実感しました。半年の間に今までの委員長に負けないように、日々努力していきたいと思えます。

### ◇給食委員長

いただきますコンクールへのご協力ありがとうございました。新しい企画であったにもかかわらず、多くのクラスで55分までに食べ始めることができたこと聞いて驚いたのと同じくとてもうれしく感じました。このような結果が得られたのは皆さんのおかげです。コンクールの反省を生かし、五中の給食をよりよいものにするために、これからも全力を尽くしていきますので、ご協力よろしくお願いいたします。

### ◇図書委員長

読み聞かせや図書だより、POPの作成など新しい取組を行い、五中生の皆さんが本に親しみをもってもらえるようになることを目指して活動しています。ぜひ、図書館に足を運んでみてください。

## ★レスキュー隊講習を終えて★ 後期保健委員もレスキュー隊の認定を受けました。3年生の感想です。

### 3A男子（5回目）

【よくできたところ】心臓マッサージのローテーションがよくできた。

【感想】今回は特に疲れた。（救急車到着までの8分30秒測ったため）

### 3B男子（3回目）

【よくできたところ】落ち着いて役割をこなすことができた。また、人命救助について改めて学ぶことができた。

【感想】「落ち着き」が一番大事。パニックにならず行動することが大事だと思う。

### 3C男子（2回目）

【よくできたところ】大声で助けを求められたこと。ローテーションがよく、チームワークがよかった。

【反省点】胸骨圧迫の時、AEDのパッドのコードの上から胸骨圧迫してしまった。

【感想】もし、本当に人が倒れていても、今回のチームワークがあったら助けられるかもしれないと思った。

### 3D男子（5回目）

【よくできたところ】とてもよくできた。大声で人に助けを呼ぶことができた。

一人一人がとてもよくできた。声を出して連携プレーができました。

【感想】とても疲れた。本番は緊張した場面のなかで（ちゃんと）やれるかとても心配です。でも、5回もレスキュー隊の講習をしたので、なければ良いけど、本番でも頑張りたいです。

### 3E男子（5回目）

【よくできたところ】（倒れている人の）顔を見ながら胸骨圧迫できた。（胸骨圧迫の）回数を大きな声で言えた。

【感想】初めての時は本番でちゃんとできるか不安だったが、今となっては不安な気持ちはないし、完璧な行動をとれる自信がある！！

### 3F男子（2回目）

【よくできたところ】急いでできた。ローテーションがあまかった。

【感想】大事なのは本番でできるかどうかなので、いつ起きても大丈夫なように準備をしていきたい。

### 3 A女子 (1回目)

【よくできたところ】素早くAEDを取りに行けたので良かったと思います。胸骨圧迫や人工呼吸も交代しながらスムーズにできました。落ち着いてできました。

【感想】初めてだったけど、周りの人や先生が沢山教えてくれたので出来ました。実際やってみると、とても大変でした。このような体験はめったにできることではないと思うので、凄く良かったなと思います。

### 3 B女子 (2回目)

【よくできたところ】大きな声を出せたこと。すばやく行動できたこと。

【反省点】心臓マッサージのテンポが速すぎて少し疲れてしまったこと。

【感想】とても大切な体験ができました。何かあったときに習ったことをちゃんと活かしていこうと思いました。

### 3 C女子 (2回目)

【よくできたところ】お互いに協力し合って胸骨圧迫を交代しながらできた。本当に人が倒れた時は、周りがうるさくなっていると思うので、大きな声で掛け声をしなければならなかった。

【感想】1年生のときにはじめてやったときは、自分一人で動けなかったり、とまどっていたりしたけれど、3年生になって、自分で動けるようになったと思った。将来、医療関係の仕事に就きたいと思っていたので、保健委員になってとてもよかったと思った。

### 3 D女子 (5回目)

【よくできたところ】落ち着いて焦らずにできた。今まで1年生の時からやってきたことを思い出してカンペキにできたと思う。

【感想】1年から3年まであまりやることが変わらなかったから、2、3年になったら、もっとレベルアップして難しいことをやってもいいと思います。

後輩へ、はじめは慣れなくても何回もやれば普通にできるようになります。救命出来たらカッコいいよ！！

### 3 E女子 (5回目)

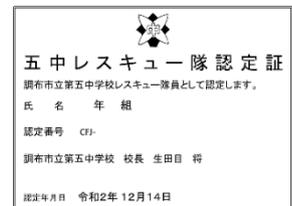
【よくできたところ】大きな声を出せた。ペアの人、また、6人の仲間と協力できた。声を掛け合えた。

【感想】1年の時ははずかしかったり、分からなかったりと時間がかかってしまったり、しっかり助けられていなかったけれど、5回目で3年生になって、慣れ、スムーズにできるようになった。生活で使う機会があれば、習ったことを発揮し、助けたい。

### 3 F女子 (6回目)

【よくできたところ】頼まれてすぐにAEDを取りに行けた。胸骨圧迫では、30回ずつの間があかないように続けてできたところがよかったと思う。

【感想】私は3年間レスキュー隊をやってきた。保健委員会では学べないことが私に身について、本当に良かったと思う。6回やると、本当にその場においても自分から行動できると思う。高校生活で、五中で学んだことを少しでも伝えていきたいと思う。



### ★★1月の生徒指導の重点★★

「新年の目標に向かって、一人一人が努力できる学校を目指す。」

- 1 「新年の抱負や目標」を達成するために具体的に行動する。  
(1) 1、2年生は新学年の準備 (2) 3年生は卒業に向けての準備
- 2 基本的な生活習慣を取り戻す。
- 3 自分から進んで時と場に応じた挨拶をする。



〈学校住所・電話番号〉

〒182-0035 調布市上石原3丁目27番地1

電話 042(484)1311

ホームページURL

<https://www.chofu-schools.jp/chofu5/index.html#>

