

清新中学校だより 清風

令和4年12月1日
第201号

逆境を乗り越える

校長 江戸谷 智章

JリーグでMVPを2回獲得し、日本代表としても24得点をマークしたサッカー元日本代表の中村俊輔選手が、26年間の現役生活にピリオドを打ちました。私のようなサッカーにあまり詳しくない人でも、天才レフティーとして豪快にフリーキックを決める彼の活躍を、一度は目にしたことがあるのではないかと思います。その中村選手が引退会見の席で語っていた次の言葉がとても印象に残っています。

「長いサッカー人生の中で、幾度となく苦悩や挫折がありました、その度にちょっとずつ上へあがっていったのかなと思っています・・・」

日本代表選考に落選したり、ワールドカップに出場はできてもレギュラーを外されたり、更には度重なる怪我や体調不良で思うようなプレーができず周囲の期待に応えられなかった時でも、自分を見失うことなく足を前に踏み出し続けた彼の原動力は、一体どこにあったのでしょうか。

困難な問題や危機的な状況、また強いストレスなどがあっても立ち直ることができる能力のことを心理学には「レジリエンス」というそうで、「精神的回復力」、「抵抗力」、「復元力」、「耐久力」、「再起力」などとも訳されているようです。ストレス社会ともいわれる現代にあって、この折れない心を育てていくことの重要性がことさら注目されているように思います。

この「レジリエンス」が研究されるようになったきっかけというのが、第2次世界大戦中のホロコーストを経験した孤児たちだったといえます。過去のトラウマや不安にさいなまれ、生きる希望を持ってない人たちがいる一方で、不安を正面から受け止めつつ、仕事に前向きに取り組み幸せな家庭を築いていた孤児たちもいたことから、このことについて調査・研究を重ねた結果、このレジリエンスを発揮できる人たちにはいくつかの共通した要素あることが分かったといえます。

その一つが**「しなやかな思考ができる」**というもの。これまでの考えや人間関係などに囚（とら）われることなく、それでいていかなる結果にも一喜一憂せず冷静に対応できる資質。

二つ目が、問題を一人で抱え込むことなく、常に安定した人間関係の中で自他の問題を解決していかうとする**「人とつながる力」**を兼ね備えている。

三つ目が、人と衝突したり、傷ついたり、怒りを感じたりすることがあっても、自分の感情をコントロールしながら周りや協調し物事を進められる**「セルフコントロール力」**があるというもの。

一般的に「心が強い人」というと、「逆境を跳ね返す」、「強靱（きょうじん）な精神力」、「何度も何度もはじ上がっていく」というような力強さを想像しますが、レジリエンスとはむしろ、どんなに不安な状況にあっても、自分の置かれた状況を冷静に捉え、周囲の協力を得ながら前向きにそしてしなやかに対応していく力だということがわかります。

とはいうものの、私たちは目の前に何か厳しい現実が立ちのぼったとき、ついぞその原因の全てを、社会のせいや自分を理解しようとしめない周りに問題があると考え、時に必要以上に攻撃的になってしまうようなこともあったりします（私だけか・・・）。あらためて逆境を乗り越えていくためには、一時の自分の感情に振り回されたり自分の狭い見識に囚（とら）われたりせず、意見を異にする人たちの考えにも耳を傾けられるくらい柔軟かつ冷静さを持ち合わせていなくてはならないと自分を省みているところです。

話を冒頭の中村俊輔選手に戻します。彼はサッカー人生の集大成と位置づけた南アフリカ大会でレギュラーから外された時、最後の試合を終えてチームがバスに乗り込むまでの40分間、誰もいなくなったグラウンドでただ一人走り続けていたといえます。日本のファンからは、今頃走ってどうするんだと罵声を浴びせられたりもしたそうでしたが、今自分にできる最善はこれしかないという周りのヤジも耳には入らなかったそうです。後に彼は、苦しい時こそ「しっかりもがくことが大事」だと語っています。これは言い換えれば、どんなに辛くても現実から逃げず、自分から逃げずに頑張りを続けさえすれば必ず乗り越えられるといった彼の信念でもあるように思います。そんな中村選手だったからこそ、全てを終えた今、「本当にやり尽くした」と笑顔で語れたのだと思うのです。

(注)『世界のエリートがIQ・学歴よりも重視！「レジリエンス」の鍛え方』久世浩司著（実業之日本社）



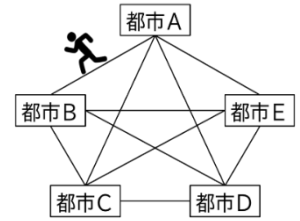
生徒会活動 バトンが引き継がれました

「生徒会活動とは最適化問題である」

前生徒会長 3年 安藤 光汰さん

突然ですが、「巡回セールスマン問題」という問題を知っていますか。これは、セールスマンがいくつかの都市を1度ずつすべて訪問して出発点に戻ってくる時に、移動距離が最小になる経路を求めるといいう問題です。この巡回セールスマン問題のように、与えられた条件をもとに、距離などの目的の数値を最適化させる問題を「最適化問題」といいます。

僕は、生徒会活動も今ある現状をより良い方向に進めるという意味で、最適化問題だと思います。生徒会活動をしていると、困難に立ち向かわなければいけないことが多々ありました。実際、生徒会長になりたてのとき、「もっと生徒会活動を楽しんでほしい」という想いがあったものの、現実には難しく、どうすれば楽しんで活動してもらえるか分かりませんでした。でも、僕は諦めるのではなく世界を駆け回るセールスマンのように東奔西走しながら、できることを一つずつやっていました。すると、廊下で「生徒会長！」と声をかけてもらえるようになりました。知らず知らずのうちに最適化問題を解いていたのです。もちろんすぐに解けたのではなく、たくさん失敗もしました。でも、僕は気づきました。できるかできないかではなく、やるかやらないかが大切なのです。



このことは生徒会活動以外にも、部活や勉強、人間関係にも生かすことができると思います。世の中には答えが見つからないことがたくさんあります。答えがないことだってたくさんあります。答えが分からなくても、あきらめずに「最適化」すること、それが重要だと僕は思います。

友達からは「お前本当に生徒会長かよ(笑)」と言われることも多かったですが、そんな僕についてきてくれて、生徒会活動に協力してくれて、本当にありがとうございました。

新生徒会長 2年 本橋 正成さん

皆さんはじめまして、この度生徒会長となりました本橋正成です。生徒会長に選んでもらえたことを大変嬉しく思っています。今回は皆さんに今後の生徒会の目標、また、その設定理由について説明させていただきます。今年の生徒会の活動目標は3つあります！



- ①「みんなに知ってもらう」 ②「異学年交流」 ③「生徒の意見共有」です。

①の「みんなに知ってもらう」というのは委員会活動、生徒会活動を生徒全体に知ってもらうというものです。今まで各委員会が何を行っているのか詳しく分からず、入るのをためらってしまったり、諦めてしまったといった声があったため、それを極力なくし、「この委員会は自分に向いているのではないか。」や「楽しそう。」と思って入ってもらうことができれば委員会活動がより活発なものになるのではないかと考えたのが設定の理由です。また、現在委員会に所属している生徒は多くの人に活動の様子を知ってもらえるので、活動の中で出た意見をすぐに実行に移せるといった理由の一つです。

②の「異学年交流」は、現在の清新中には他学年と関わる場所といえば、清学祭や部活が主であって、それ以外の関わりは殆ど無いため、清学祭が終わったあとも積極的に関わっていきたく考えたのが理由です。また、1学年、2学年、3学年という、学年としてではなく、1つのチーム「清新中」として活動して行きたいと思ったからです。

③の「生徒の意見共有」については、現在行っている委員会の会議では、委員会の人たちの意見だけで物事が決まり、「委員会できちんと決まったからこうするよ」という形だったため、各委員会の意見だけではなく、生徒一人ひとりの意見を大切に、生徒のみなさんが過ごしやすい学校を、皆さんと一緒に作って行きたいと思ったのが理由です。

以上3点を今後の生徒会の活動目標とし、これから頑張ってください！

12月の主な日程

※下記の日程につきましては、今後変更が予想されます。ご了承ください。

12月 ※月・木は原則諸活動なし		令和5年1月	
1日 (木)	3年進路面談 1年校外学習 県特別支援学校選抜試験	21日 (水)	3年学期末OT 学期末保護者面談③
2日 (金)	3年進路面談	22日 (木)	大掃除 学期末保護者面談④
3日 (土)	さがみはら生徒会長会議	23日 (金)	2学期終業式 諸活動なし
5日 (月)	国際級おはなし会	24日 (土)	冬期休業～1月9日
8日 (木)	生徒会委員会	29日 (木)	学校閉庁日～1月3日
9日 (金)	ときわぎ級おはなし会		
16日 (金)	生徒会中央議会		
19日 (月)	1年学期末OT 学期末保護者面談①	1日 (日)	令和5年元旦
20日 (火)	2年学期末OT 学期末保護者面談②	10日 (火)	3学期始業式 諸活動なし
		14日 (土)	市P連賀詞交換会

