

「折れない心」

東京都立深川高等学校長

馬場 智生

今、皆さんは有意義な高校生活を送るために、コロナ禍の苦境に立ち向かいながら、懸命に努力をしていると思います。人は生きていくとき、様々な困難な場面に直面します。どうしてもならない状況に心が折れそうになったり、くじけそうになったりします。しかし、中には「ピンチをチャンス」と捉え、前向きに軌道修正をし、立ち直る人もいます。このような心が折れても気持ちを回復し、立ち直る力をレジリエンスと言います。

レジリエンス (Resilience) は日本語で「弾力性」「復元力」「回復力」を指す言葉です。もとは物理学の用語で「外力による歪みを跳ね返す力」という意味からきています。例えば、ゴムボールのような力を与えてへこんでも元に戻ろうとする、柔らかくてしなやかな心と捉えてください。このレジリエンスは誰もが持っている資質ですから、健やかに生きるために、そのことを知り、鍛え、自ら高める意識を持ちましょう。

そのレジリエンスを高めるのに必要なことは、①変えられない状況を受け入れ、危機を耐えがたい問題とせず、克服できると思うこと。②ストレスの多い出来事を長い目、大きな視点で見つめること。③希望に満ちた見解を持ち続けること。そして「自分には出来る力がある」「やってみよう」と思うことが肝要です。

心が折れてしまいそうな時や落ち込んだ時は、身近な人に相談をして、自分自身の行動を振り返ってみてください。あらためて自分自身を客観的に捉えることができると、どのようにしていけば良いのか次の見通しが立てられます。そして喪失の苦しみの後に、自己発見のチャンスを探してみてください。自分自身と向き合うことで、向かう方向、やることが見えてきます。また学校の仲間と互いの考えや意見を伝え合い、支え合い、学び合ってお互いの良さを見つけてください。そうした時、レジリエンスの力が高まっていき、大きく成長することができます。皆さんには心が折れそうな時に、折れても立ち直る力、しなやかな心を持って、困難や逆境を乗り越えていってほしいと思います。