



東深沢中だより

<https://school.setagaya.ed.jp/thiwa>

世田谷区立東深沢中学校

校長 本田 仁

令和7年6月30日

第3号

強み

校長 本田 仁

HIGASHI の生徒の皆さん！皆さんそれぞれの「強み」って何ですか。そう質問されたらなんと答えますか。この学校だよりを毎号楽しみにしてくださっている皆様！皆様はご自身の「強み」を聞かれたらなんとお答えになりますか。

先日参加した研究協議会において、レジリエンスに関するお話がありました。もう知っている人も多いと思いますが、レジリエンスとは、困難やストレスに直面した際に、そこから回復し、適応する能力のことです。もともとは物理学等の分野で「外力による歪みを跳ね返す力」を意味する言葉でしたが、現在では、「精神的な回復力」や「困難を乗り越える力」という意味で用いられることが多くなっています。

レジリエンスは能力ですからやはり高めていくことが大切になります。レジリエンスを高めるためには、①自己肯定感を高める。②ストレスを溜め込まない。③周囲との良好な関係を築く。④目標を設定し、達成に向けて努力する。⑤変化を恐れず、柔軟に対応する。などの方法があります。

今号の学校だよりのテーマは「レジリエンス」ではなく「強み」なのでこの話はここまでにしつておきますが、ぜひレジリエンスという言葉を覚えてくださいね。生徒の皆さんはこのことについてまた勉強する機会があると思います。

さて、このレジリエンスを高めるためには、自分自身の「強み」を理解し、その「強み」を生かしていくことは大きな役割を占めると思います。

冒頭のレジリエンスに関する研究協議会で「24の『強み』」というリストが紹介されました。

【24の「強み」リスト】

<input type="checkbox"/> 愛する心	<input type="checkbox"/> 親切心	<input type="checkbox"/> 人の気持ちがわかる心	<input type="checkbox"/> 公平な心
<input type="checkbox"/> リーダーシップ	<input type="checkbox"/> チームワーク	<input type="checkbox"/> 許す心	<input type="checkbox"/> 自分を管理する心
<input type="checkbox"/> 慎重な心	<input type="checkbox"/> 謙虚な心	<input type="checkbox"/> 好奇心	<input type="checkbox"/> 柔らかな考え方
<input type="checkbox"/> 全体を見通す心	<input type="checkbox"/> 進んで学ぶ心	<input type="checkbox"/> 創造する心	<input type="checkbox"/> 粘り強い心
<input type="checkbox"/> 熱心な心	<input type="checkbox"/> 正直な心	<input type="checkbox"/> 勇気	<input type="checkbox"/> 感謝する心
<input type="checkbox"/> 希望を持つ心	<input type="checkbox"/> 美しさを大切にする心	<input type="checkbox"/> 遊び心	<input type="checkbox"/> 信じる心 (千葉市教育センター)

まずは、自分自身の身近な人の「強み」がどれに当てはまるか考えてみてください。家族、親戚、友達、先生等の「強み」はどれでしょうか。

次に、道徳科の授業で登場する人物や国語の授業に出てくる人物、社会の授業等で習う歴史上の人物の「強み」は何でしょうか。授業を受けながら考えてみてください。有名な方の「強み」も考えてみてください。例えば、大谷翔平選手の「強み」はどれだと思いますか。

そして、自分自身の「強み」はどれでしょうか。

上の24の「強み」が一つも当てはまらない人はほとんどいないと思います。一つだけではなく、複数当てはまる人も多いと思います。もちろん「強み」は上の24種類だけではありません。もっともっと他にもあると思います。それを考えるのも楽しいですよね。

人の心は折れるものです。折れないことが望ましいと思いますが、恐らく誰だって壁に突き当たったり、挫折したりする（した）ことがあると思います。やはり「折れてからどう立ち直るか」がすべてです。自分自身の「強み」を理解し、さらに生かして、レジリエンスを高めていくことが、その人自身やその人の周囲の人の「ウェルビーイング」につながっていくのではないですか。