



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9月2日

第5号

GRIT

校長 本田 仁

1学期が終わり、そして、夏休みを越えて2学期が始まりました。さあ、2学期は何を目標にして頑張りますか。何を達成しますか。おっとその前に、生徒の皆さんには「夏休みは成長するよい機会ですよ。」という話をしましたが、夏休みは自分自身の力で何かを頑張ってみましたか。勉強や部活動、スポーツ、習い事、ボランティア活動、その他の活動など1か月ちょっとの間でしたが、これをやり抜いたというものはありますか。

近年、注目を集めている言葉があります。それは『GRIT』です。アンジェラ・リー・ダックワース氏（ペンシルベニア大学教授・心理学者）がこのGRIT理論を提唱しました。GRITは以下の4つの要素から成り立ち、それぞれの頭文字を取っています。

Guts (ガッツ) ・・・ 困難なことにも立ち向かう度胸

Resilience (レジリエンス) ・・・ 苦境にもめげずに立ち直る回復力

Initiative (イニシアチブ) ・・・ 自ら目標を見つけて取り組む自発性

Tenacity (テナシティ) ・・・ 最後までやり遂げる執念

このGRITは日本語では「やり抜く力」と定義されています。

GRITがなぜ注目を集めているのかというと、ダックワース氏は「人生において成功のカギを握っている能力とは何か。」という研究に取り組みました。調査と研究を重ねた結果から成功のために必要な要素として、「何事にもあきらめずに長期間忍耐強くやり抜く能力」が大切であるという結果にたどり着きました。つまり、成功するために大切なことは、生まれ持った才能や資質、IQ、環境よりも情熱と粘り強さなどの精神力、すなわち「やり抜く力」が重要であるということです。

ダックワース氏著の書籍の中で、教会を建てている3人のレンガ職人の話が出てきます。3人のレンガ職人に対して、「何をしているのですか。」と問い合わせてみました。

1人目の職人さんは、「レンガを積んでいるんだ。」

2人目の職人さんは、「教会をつくっているんだ。」

3人目の職人さんは、「歴史に残る大聖堂をつくっているんだ。」

と答えました。同じ仕事をしていても、それぞれの職人さんのその仕事に対する意義の違いが分かると思います。詳しい解説は省略しますが、1人目の職人さんにとって、レンガ積みは単なる「仕事」を意味しています。2人目の職人さんにとって、レンガ積みは「目標」「キャリア」を意味しています。3人目の職人さんにとって、レンガ積みは「天職」を意味しています。

仕事の捉え方は、やり抜く力にも大きく影響します。そして、その先の人生や仕事に対する満足感や幸福感が大きく変わってきます。

「さあ、生徒の皆さん、皆さんは何のために勉強しているのですか。」

レンガ職人さんのように、勉強することへの捉え方によって、皆さんの満足感や幸福感は変わってきます。問い合わせに対して、どう答えたたらよりよいのかは想像がつくと思いますが、クイズではないので、よりよい答えを見つけるよりも、本気でそう思い、本気で向き合い、やり抜く気持ちがあるかどうかが大切になります。

そこで、GRITの伸ばし方について調べてみました。GRITは持って生まれた才能とは違うので、いくつになっても後天的に伸ばすことができます。

①少し高めの目標を設定する・・・能力は鍛えることによって向上します。自分の能力の限界を決めずに、自分の能力を少し上回る目標を設定して挑戦していきましょう。また、たとえ失敗しても否定したり諦めたりせずに前向きに考えていきましょう。

②小さな成功体験を積み重ねる・・・どんなに小さなことでもよいので成功体験を積み重ねていくと、「自分にもできる」という自信や自己肯定感が育まれていきます。それが次の一步へつながり、困難を乗り越えていける粘り強さに変っていきます。

③大変でも楽しめることにチャレンジする・・・興味のある分野で、何か新しいことにチャレンジしてみましょう。大変であっても楽しめることであれば、情熱をもって打ち込むことができ、GRITを鍛えすることができます。例えば、資格取得や文化・スポーツ活動などもよいですね。私自身も新しいことにチャレンジしています。

④GRITが強い人たちがいる環境に身を置く・・・人は自分が所属する集団から影響を受けやすいですね。GRITの強い人たちの近くにいることで、考え方や行動、目標の立て方、取り組み姿勢など良い影響を受けたり、吸収したりすることができます。手前味噌で恐縮ですが、HIGASHI の教職員集団が良いのは、GRITが高く、お互いを高め合える集団なのかなと思っています。

成功している人たちの多くは、長い時間をかけて努力を積み重ね、失敗や困難を乗り越え、粘り強く続けてきた結果なのです。

やり抜く力が強い人は、成功を掴みやすいだけではなく、精神的に健康な生活を送ることができ、人生における幸福感につながります。

さあ、これを読んでくださっている皆さん、自分には才能がないからとネガティブにならず、今日からGRITを鍛えましょう。明るい未来が待っています。

☆彌 夏休み中も生徒たちは部活動等に励み、それぞれの舞台で活躍しましたのでご紹介します。☆彌

○サッカー部・・・約10本の練習試合

第75回世田谷区民スポーツ大会サッカー競技中学生の部ベスト8

○日本文化部・・・等々力の家デイホーム訪問演奏会（8月8日）

○剣道部・・・合宿では「1,100本切り返し」を全員で達成し、秋の都大会出場にむけて凌駕して参ります。

○吹奏楽部・・・第65回東京都中学生吹奏楽コンクール銀賞（8月7日）

世田谷区音楽発表会で演奏（8月22日）

○卓球部・・・世田谷区中学校夏季卓球大会（シングルスの部）1位

世田谷区卓球団体戦・世田谷区ジュニア卓球大会出場

○野球部・・・第77回 玉川地域少年野球防犯大会 優勝（8チーム出場）

○水泳部・・・世田谷区学年別水泳競技大会（8月3日）

2年男子 50M自由形 2位 50M背泳ぎ 2位 200Mフリーリレー 3位

3年女子 50M背泳ぎ 1位 2年女子50Mバタフライ 1位 50M背泳ぎ 1位

第49回関東中学校水泳競技大会（8月7日～9日）

女子 200M個人メドレー出場

200M背泳ぎ 3位 100M背泳ぎ 5位

○ソフトテニス部・・・東京都中学校総合体育大会男女団体出場

東京都中学校総合体育大会男女団体出場個人出場

世田谷区民大会夏季中学学年別大会 個人 準優勝

○ダンス部・・・夏季部活動合同合宿参加 サマーフェスティバル参加（7月13日）

○バレーボール部・・・世田谷区中学校男子バレーボール新人シード権大会3位（8月30日）

○バスケットボール部・・・交流練習試合 女子 3位（8月8日）

山本杯研修大会 男子 3位（8月30日）

山本杯研修大会 女子 4位（8月30日）

○アドベンチャーin多摩川いかだ下り大会・・・ベストタイム賞1位・2位



この夏の頑張りから、生徒一人一人の努力と情熱を感じられます。結果の大小にかかわらずこの夏の経験は今後の成長につながる大きな力となるでしょう。

一方で部活動以外にも勉強や家庭でのお手伝い、地域行事への参加など、それぞれの場で夏を過ごした生徒たちもたくさんいます。自分の目標をもち挑戦した経験は、形は違ってもきっとこれからに生きることでしょう。

今学期も生徒たちが「挑戦」と「努力」を続け、さらに成長していくことを期待しています。