



10月号 令和5年10月3日

# 一小だより

東久留米市立第一小学校

校長 佐藤 順

学校ホームページ

QRコード →



## 挫折や困難から立ち直る力「レジリエンス」

校長 佐藤 順

つらい逆境にあっても前向きに行動できる力、挫折を経験しても再起できる回復力を「レジリエンス」といいます。近年、情報の複雑化、価値観の多様化など、子供たちを取り巻く環境は急激に変化しています。変化が激しい社会において失敗やストレスは経験して当然で、うまく適応しながら対処していく力が求められます。

先日行われた運動会では、子供たちはめあてをもって精一杯に練習の成果を発揮しました。しかし、本番に至るまではそれぞれに困難もあったことと思います。例えば、子供たちにとって、挫折や困難を感じる場面はどれだけあるでしょうか。ぜひ、我が子はどのような場面で挫折や困難を感じているのかについて思いを馳せてみてください。



私も学生時代には、思い通りにいかなかったことは数えきれないほどあります。もちろん、大人になった今でもあります。おそらく、この学校だよりを読んでいるあなたも、あるある、と心の中で頷いているのではないのでしょうか。問題はどのようにしたらレジリエンスを高められるかです。このレジリエンスについては様々な研究がされていて、考察から明らかになった要素を紹介します。(出典:安全と健康フォーラム 2021.1)

自分の軸	・自分の支えとなる価値観があること	人とのつながり	・話を聞いたりアドバイスしてくれる人がいること
しなやかな思考	・自分と違う考えを受け入れること	セルフコントロール	・怒りを感じても自分で感情をコントロールすること
対応力	・起こりうる問題を想定して備えること	ライフスタイル	・食事、運動、睡眠によって心身ともに健康であること

レジリエンスを高めるためには上記の6つの要素を意識することが大事です。さらに大事なことは、苦手な要素を頑張って改善していくよりも、得意な要素を伸ばしていくの方が早く高く効果が得られます。

さて、本校においては、教科・領域の学習指導、生活指導、道徳教育、特別支援教育などを通じて子供たちのレジリエンスを高められるように教育活動を進めています。ご家庭においても、ぜひ、お子様との対話を通して、挫折や困難を知り、さらには得意な要素を知って、認めて褒めて伸ばしていただければと思います。

## ◆ 10月行事予定

生活「一小的きまりや遊びのきまりを守って生活しよう」  
給食「好き嫌いをしないで食べよう」

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	振替休業日	全校朝会 委員会⑥	タブレットタイム	一小タイム	一小タイム 演劇鑑賞(全)	
8	9	10	11	12	13	14
	スポーツの日	一小タイム 安全指導 イングリッシュウィーク 始(13日まで)	タブレットタイム 午前授業	一小タイム 遠足(1・2)	一小タイム たてわり遊び④ イングリッシュウィーク 終	
15	16	17	18	19	20	21
	一小タイム クラブ⑥	一小タイム	タブレットタイム 午前授業	一小タイム 遠足予備日(1・2)	ゲーム集会 避難訓練	土曜授業(1～3時間目 公開) タブレット接続確認(1) 3時間授業(1) 4時間授業(2～6) セーフティ教室(5・6)
22	23	24	25	26	27	28
	振替休業日	一小タイム 歯科検診(1～3)	タブレットタイム 5時間授業	一小タイム	一小タイム	
29	30	31				
	全校朝会 クラブ⑦	全校朝会 歯科検診(4～6)				

## お知らせ・お願い

～シルバー人材センターの方々による登校時の見守が始まりました～

9月25日の月曜日の朝会でも子供たちに紹介しましたが、2学期からシルバー人材センターの方々に登校時の見守りボランティアを行っていただくことになりました。ボランティア参加の方は 吉澤 友三郎さん 清水 晴美さん 菅原 勇一さん 島田 実さん 荒尾 尋美さんです。  
黄色の帽子・黄色のベストを着用して子供たちの安全を見守ってくださいます。

☆東久留米市は10月21日(土)を市内小中学校一斉公開日としています。本校の当日の授業内容については、後日お便りを配布しますのでご確認ください。沢山のご参観をお待ちしております。

☆1年3組担任の二宮穂早奈教諭が10月17日(火)から産休に入ります。代わりの担任等については、後日お知らせいたします。

