

八幡坂の歩み



長崎県立佐世保北中学校・高等学校
長崎県佐世保市八幡町6番31号

TEL 0956-22-4105/FAX 0956-22-5361

URL <https://www2.news.ed.jp/section/>

第5号 令和5年11月2日発行

「レジリエンス」 ～ 逆境に負けない力 ～

高校副校長 中村康代

皆さん、レジリエンス教育という言葉を知っていますか？今年8月のPTA全国大会でも「～自己肯定感と逆境から立ち上がる力を育む～」というタイトルで取り上げられていましたが、心理学におけるレジリエンスは「逆境に負けない力」、つまり、困難や失敗に直面して、ネガティブになったり落ち込んだりしても、そこから立ち直る精神的回復力の育成を目指す教育を指します。

インターネット上では「コロナの影響で注目されている」と紹介されていることが多いようです。確かに、コロナは私たちにとって脅威であり、世界中の人々がまさに逆境に追い込まれました。そんな中でも、薬を開発したり、人とつながる新たな方法をあみだしたり・・・様々な分野で多くの方が力を尽くし、逆境を乗り越えてきたのです。私自身は、個人として「コロナを乗り越えた」と言い切れるような具体的な行動をとったわけではありませんが、個人のレベルにおいても「困難や失敗から立ち直る精神的回復力」を身につけることは、社会を生き抜く上で重要な要素だと印象に残っていたので、八幡坂の歩みの題材として取り上げることにしました。

まず、アメリカ心理学会が提唱する「レジリエンスを築く10の方法」を読んでみてください。（※あくまでも、私が考えるきっかけとなったものを紹介するのであって、アメリカ心理学会を推しているわけではありません！）

1. 親戚や友人らと良好な関係を維持する。
2. 危機やストレスに満ちた出来事でも、それを耐え難い問題と見ないようにする。
3. 変えられない状況を受容する。
4. 現実的な目標を立て、それに向かって進む。
5. 不利な状況であっても、決断し行動する。
6. 損失を出した闘いの後には、自己発見の機会を探す。
7. 自信を深める。
8. 長期的な視点を保ち、より広範な状況でストレスの多い出来事を検討する。
9. 希望的な見通しを維持し、良いことを期待し、希望を視覚化する。
10. 心と体をケアし、定期的に運動し、己のニーズと気持ちに注意を払う。

読んでみて「どういうこと？」とピンとこない項目もありますが、私が注目した項目と考えたことを紹介します。

まず、2『危機やストレスに満ちた出来事でも、それを耐え難い問題と見ないようにする』。「ん？現実逃避？」というのが、私の第一印象ですが、よくよく考えてみると、「耐え難い」前提で物事を捉えてしまうと、立ち向かう気力がわかなくなる恐れがあるな、と感じました。危機やストレスに直面しても、その物事を言葉で分析し、対処可能な対象とすれば、「乗り越えられる問題」に置き換えられるはず。「楽観的に」というと少し無責任に聞こえるかもしれませんが、前向きに物事を捉える力は、確かに精神的な回復を支えるカギになる、と思いました。

次に4『現実的な目標を立て、それに向かって進む』5『不利な状況であっても、決断し行動する』です。ここは最初から「なるほど」と納得した部分で、頭には「未来志向」という言葉が浮かびました。悩みや後悔につぶされそうな時、人はそこで立ち止まってしまうことがあります。自分や他人の悪いところや問題点ばかりに目がいき、思考停止に陥ってしまうと、問題解決から遠のくばかりです。過去の嫌な出来事を手放すことで、心が解放され、未来へと向かう有意義な時間を過ごせるようになるのだと考えました。皆さんはどの項目に注目しましたか？興味がある人は、さらにレジリエンスについて、調べてみてください。

自分の感情をコントロールできるのは、最終的には自分自身です。「主体性」「言葉の力」を発揮し、自分自身が備えている「心の自然治癒力」「レジリエンス」を高めてほしいと思います。

高校

大学入試共通テスト100日前集会

高校3学年主任 小浦 研一

10月4日（水）、八幡体育館にて「大学入試共通テスト100日前集会」が行われました。校長先生からは「覚悟を決め、自信を持って残り100日に挑戦してほしい」とのお話をいただきました。またその後、各クラスの代表者が登壇し、これまでや、これからに向けた取り組み、自分の志望に対するものなど、それぞれに「決意表明」を行いました。一人一人が自分と向き合い、これから覚悟を持ってしっかりと取り組む意思を表明してくれました。それぞれ表現は異なりましたが、76回生が一致団結して受験に取り組むといった気持ちを強く感じました。目先の結果に一喜一憂せず、受験にむけて最後までみんなで切磋琢磨していくことを確認できた集会となりました。いよいよ模試や補習も増え、受験に向けた実践的な問題演習が始まり、学力が一番伸びてくる時期になります。国公立大学後期試験まで約150日、76回生全員が最後までやり切ってくれることを期待しています。

**中高**

芸術鑑賞会

高校生徒会担当 横尾 尽志

今年の芸術鑑賞会は、10月18日（水）に中学校・高校合同で八幡体育館にて行われました。内容は演劇で東京や関西を中心に活動されている劇団アルファ様様に「爺さんの空」という作品を公演していただきました。約2時間に渡る作品でしたが、生徒1人1人が真剣に鑑賞していました。生徒達と変わらない年齢の子ども達が国の為に命を賭けて戦う姿に、考えることもあったかと思います。戦争について考える機会も少なくなってきました。今回の演劇が、戦争を繰り返さない為に私たちは何ができるのかを考えるきっかけになってほしいと思います。

高校

県内企業説明会

高校進路指導部

9月27日（水）に高校1・2年生を対象に県内企業説明会を実施しました。職業に対する理解を深めることで進路意識の醸成を図るとともに、県内企業とそこで働くことの魅力を知ることによってふるさと長崎への思いを育てることを目的に毎年実施しています。今年度は同窓会である北星会の方々にもご協力をいただき、県内18の企業等をお招きし講演していただきました。各企業からは業務内容や取り組んでいる社会貢献活動、社会人として大切なことなどを熱心に説明していただき、生徒たちは働くことの厳しさだけでなく楽しさを感じるとともに自分の進路を見つめ直す良い機会になったようです。



中学

佐北トライやる（職場体験学習）

中学2学年副主任 臼山麻希子

10月24～26日の3日間、52の事業所に職場体験でお世話になりました。事前打ち合わせに伺うためのアポイント電話をかけることから、社会人としてのマナー、接客業でのお辞儀や言葉遣い、気持ちの良い挨拶などを何度も練習して、それぞれの事業所に飛び立ちました。事業所の方々も様々な活動を体験メニューに組み入れて優しく指導してくださり、生徒たちも緊張感をもって、楽しみながら仕事を学ばせてもらっている様子でした。誕生日ケーキのプレートを書いたり、ハンバーガーを作ったり、無人駅を巡回したり、駅の構内放送を入れたり、車のヘッドライトを磨き上げたり…貴重な経験をさせてもらい、そこから勤労のすばらしさを考えることができたようです。



中学

合唱コンクール

中学校生徒会担当 平山 俊江

今年の佐世保北中学校合唱コンクールは、10月13日（金）に行われました。この日のために、各クラスとも学活や北辰などの時間を使いながら、熱心に練習に励んでいました。また、合唱コンクール実行委員や指揮者、伴奏者は早くから準備に取り組み、クラスの雰囲気盛り上げました。そのおかげで、当日はどのクラスもすばらしい合唱を披露することができました。今年も自由曲のみの披露となりましたが、各クラスともそれぞれの持ち味を生かした発表となり、審査の結果、金賞には1年3組、2年3組、3年3組が選ばれました。また、ベストコンダクター賞は3年1組三ツ井環さん、ベストピアニスト賞は3年2組松元ゆりのさんが選ばれました。11月14日（火）にアルカス佐世保で行われる佐世保市中学校音楽発表会には3年3組が代表として出場します。北中の代表として美しいハーモニーの花を咲かせてほしいと思います。



中学

市中体駅伝競技

中学校体育科 塩塚 拓

10月11日（水）に令和5年度佐世保市中学校体育大会駅伝競走が行われました。これまで支えてくださった全ての方々への感謝の思いを胸に全力で襷をつなぎ、大会では女子第2位、男子優勝、及び5名の区間賞という輝かしい成績を残しました。男女ともに初の県大会出場ということで、北中創立20周年にふさわしい歴史の1ページを築くことができました。



保護者の皆様におかれましては、大会当日の応援を含め、早朝の練習やお子さまの体調管理を支えてくださり、心より感謝を申し上げます。11月9日に開催される県中総体駅伝競技に向けて引き続き精進してまいりますので、何卒ご支援とご協力を頂けると幸いです。

区間	1区	2区	3区	4区	5区	6区
女子選手	仁位 紗弥香	草場 日奈	森 知優	森 心優	山本 留衣	—
男子選手	富永 勲	末永 歩睦	本村 悠悟	渡會 修平	笹岡 真光	松井 優幸
チーム	吉永 穂香	立石 紗良	田中 友紀乃	山下 由依乃	川原 侑莉	中村 紳太郎
サポート	梅澤 悠太	福田 寛太	佐藤 輔	中原 駿介	持永晃太郎	水田 健斗

中高

行事予定

○の数字は対象学年



月日	曜	中学	高校
11月 3日	金		対外記述①② 大学別模試③
4日	土		対外記述②
5日	日		
6日	月	一斉専門委員会 生徒会役員立候補受付	
7日	火		
8日	水	薬物乱用防止教室 第4回考査時間割発表	薬物乱用防止教室
9日	木	県中総体駅伝競技	
10日	金	命の学習会	
11日	土		大学別模試③
12日	日		
13日	月		
14日	火	市中連音楽発表会（アルカスSASEBO）	校内マラソン大会①②
15日	水	第4回考査	第4回考査時間割発表 性に関する講話③
16日	木	第4回考査	マラソン大会予備日
17日	金	第4回考査 容儀指導	
18日	土		校内模試・学習会③ バドミントン部県新人戦
19日	日		バドミントン部県新人戦
20日	月	漢字テスト ボランティア清掃	
21日	火		
22日	水	北辰行事前指導	第4回考査
23日	木		
24日	金	北辰行	第4回考査
25日	土		全統プレ③