

～『自分で考え、判断し、行動できる生徒の育成』をめざして～ 2025/09/12

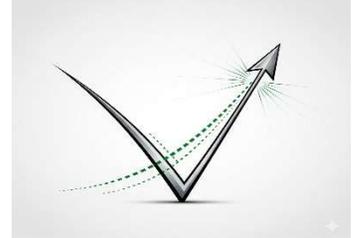
## 「レジリエンス」～逆境をしなやかに乗り越える力～

部活動も新チームで公式戦、そして大学受験へ立ち向かう3年生に贈ります

### ■ 復習 レジリエンスとは～何度倒れても立ち上がり 昨日出会った苦悩の残像乗り越えて～

「レジリエンス」とは、困難や逆境に直面したときに、それをはね返し、立ち直る力のこと。直訳すると「弾力性」や「回復力」となり、ストレスや失敗から立ち直るだけでなく、それを糧にしてより成長していく姿勢を意味します。

単なる我慢や根性とは異なり、「困難を受け止め、自分なりに工夫して乗り越える力」と言えます。



### ■ レジリエンスの能力を持てた方が良い理由

人生には思い通りにいかないことがあります。成績が伸びない、部活でけがをする、人間関係で悩む…。その時「どうせ無理」とあきらめてしまうか、「工夫すればまだできる」と前に進めるかで、未来は大きく変わります。レジリエンスを持つ人は、経験するたびに成長し、より強く、柔軟になります。成功のための“秘訣”というよりも、人生を豊かにする“土台”がレジリエンスなのです。

### ■ 勝負の世界で必要になる理由

大学受験、部活動をイメージしてみよう。勝負の世界では、必ず「失敗」「劣勢」「不利な状況」に直面します。レジリエンスは、

★ミスしてもすぐに立て直す集中力 ★劣勢から逆転するための粘り強さ ★勝負を楽しむ余裕と柔軟性

を支えます。つまり、勝負を最後まで戦い抜くための“心の体力”こそがレジリエンスなのです。「この模試は自分の弱点を知るチャンスだ」「思い通りにいかないからこそ、次の工夫ができる」と考えられる人は、失敗を成長の材料に変えられます。レジリエンスを持つことで、受験期の不安やプレッシャーに押しつぶされず、最後まで挑戦し続ける力となります。大学入試に合格するための知識や技術と同じくらい、この“折れない心”が合否を分けることもあります。「どうせ無理だ」と諦めるのではなく、「今は苦しいけれど、工夫して続ければ必ず成長につながる」と前向きに取り組む姿勢が、レジリエンスです。

### ■ レジリエンスの例を紹介します

小田凱人選手（車いすテニス）**絶望を希望に変え、逆境を力に変える強い精神力**

9歳で骨肉腫を発症し、大好きなサッカーができなくなる絶望に直面しました。しかし、彼はこの困難を「転機」と捉え、車いすテニスに出会います。この競技が彼にとって新たな生きがいとなり、「病気になったからこそ、この道に進めた」と前向きに考えました。

度重なるがんの再発という逆境にも負けず、憧れの国枝慎吾選手を目標に懸命なりハビリと練習を続けました。小田選手は、自らの障害を「強み」と捉え、持ち前の体格や技術を最大限に活かす独自のプレイスタイルを確立しました。

その結果、世界ランキング1位達成、そして2024年パリ・パラリンピック金メダル獲得、そして今年史上最年少での生涯グランドスラム達成（パラオリンピック、全米OP、ウィンブルドン、全仏OP、全豪OP優勝）という偉業を成し遂げました。



ネルソン・マンデラ（南アフリカ共和国 元大統領）



南アフリカの黒人として、人種隔離政策（アパルトヘイト）に反対し、27年間もの間投獄されました。彼は劣悪な環境の監獄で重労働を強いられながらも、決して希望を捨てませんでした。獄中では白人の看守とも対話を重ね、出所後、彼らを赦すことを選択し、南アフリカの平和的な和解に導きました。彼の不屈の精神と、憎しみを乗り越える力は、世界中の人々に勇気を与えました。アパルトヘイトはなくなり、その後南アフリカで黒人初の大統領となりました。

「生きる上で最も偉大な栄光は、決して転ばないことにあるのではない。転ぶたびに起き上がり続けることにある。  
(The greatest glory in living lies not in never falling, but in rising every time we fall.)」