



## テーマ

Theme

心の持ち方、高め方～レジリエンスアップ～

## 学校・園名

School name

県立八幡工業高等学校(全学年)

## 講師等

Lecturer etc.

研修オフィスSAKURA  
(パートナー講師 西川由喜 氏)

## 実施日

Date

2017年9月5日

## 教科等

Subject etc.

総合学習

## 授業

Class



県立八幡工業高等学校における研修オフィスSAKURAとの連携授業が「心の持ち方、高め方～レジリエンスアップ～」をテーマとして、全校生徒(710名)を対象に実施されました。

講話は、有名なスポーツ選手が窮地から立ち直ったエピソードを例にあげ、「悲しみだけを見るのではなく、違うものに目を向けたから立ち直れた。」「意識して現状の見方を変え、違う意味付けをすることで人は立ち直ることができる。」とレジリエンス力についての内容でした。

また、ネガティブとポジティブの二つの感情についての話があり、困難な状況の中で、どちらの気持ちを選ぶかによって結果が変わってくる。ラッキーもアンラッキーも自分自身の気持ち次第だということ、どの言葉を選ぶかは自分自身であるということをお話されました。

生徒は、時折メモをとるなど集中して話に聴き入り、レジリエンスとは、回復力・柔軟性・適応力・折れない心であるということや、逆境や困難に負けないで立ち直る力を身につけるためにはどうしたらよいのかなどを学びました。

講話後、3年生の生徒の一人は、「困難に立ち向かって、そこから立ち直っていく力というのは社会に出て活躍していくためには絶対に必要だと思った。将来仕事をして頼られる存在になりたい。頼ってもらえる存在になれば、それこそ、ネガティブな事をいかにポジティブに捉えるかを心にとめながらやっていきたい。」と、感想を話しました。

## 感想

Impression

## 生徒より Impression from Children

- 今日教えてもらったネガティブに陥った時の対処法として、音楽を聴いたり、お風呂に入ったり、運動をしたりといった気晴らしをして、自分をしっかりコントロールしていきたいと思った。
- 将来、人をまとめていけるようになりたいが、逆境を耐え抜く力が大切になってくると感じた。
- 面接の練習で自信を持って挑んでもうまくいけなくて落ち込むことがあったが、今日学んだように折れない心を持って、これから就職できるように頑張っていきたい。

## 学校より Impress

本校は、就職希望者が大半を占めるので、社会人に向けた気持ちの持ちようや、普段の学校生活における考え方を学ぶことができました。特に3年生は就職試験前であり、1・2年生においても部活動や学業で悩み等の多い時期なので、時期的にも生徒の心に響いたものとなりました。講演後も、生徒の会話に「レジリエンス」「ポジティブ」といった言葉が出ており、多くの生徒の心に変化があったのではないかと期待し見守っています。

## 講師より Impression from lecturer

内容はビジネスパーソンに対しても提供しているものでした。早くからビジネスに必要な技術を身につけていただくことは必要だと感じます。高校生の皆様のパワーを感じつつ楽しく講義ができました。