

神奈川県立光陵高等学校

保健委員会&生徒会執行部

高校生ボランティア・アワード2022

「セルフコントロール

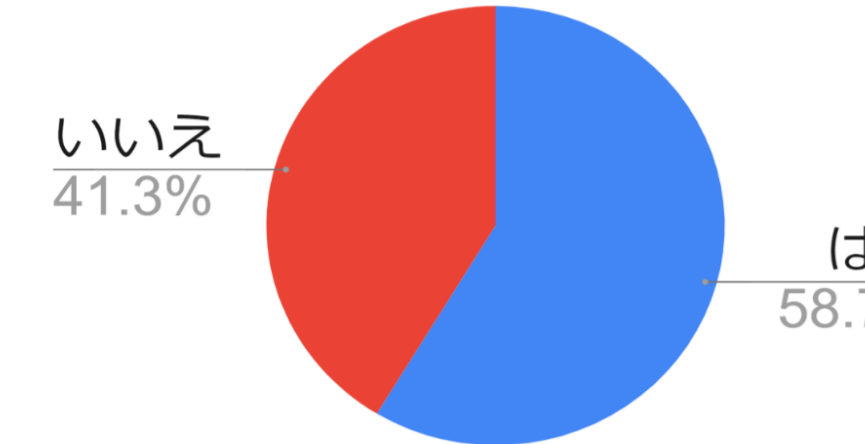
～レジリエンス力を高める～

コロナウイルス感染症防止によって弱った心を受け止めながら、レジリエンス力を身につけることで、適応力を回復させる。レジリエンス力とは、どのような状況でも、うまく対応できる能力のことで心の回復力をいう。

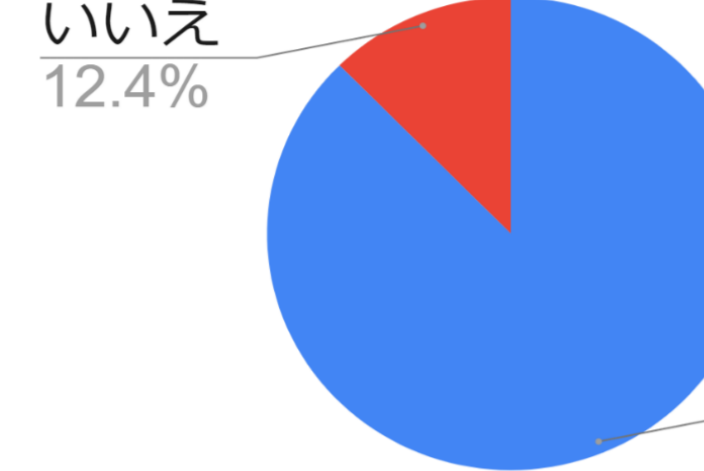
本校でのアンケート調査から、心の状態を知り、感染予防を考慮しながら、保健委員会を中心に、全校生徒が元気になる「レジリエンスプロジェクト」を立ち上げ、活動を行った。
東日本大震災の被災地の方との交流をきっかけに、本校だけでなく地域の老人ホーム・養護学校・小学校でも交流できる手立てを考え、「元気を届ける」活動へと広がっていった。

1. 本校の生徒によるアンケート調査 (全校生徒 918名回答)

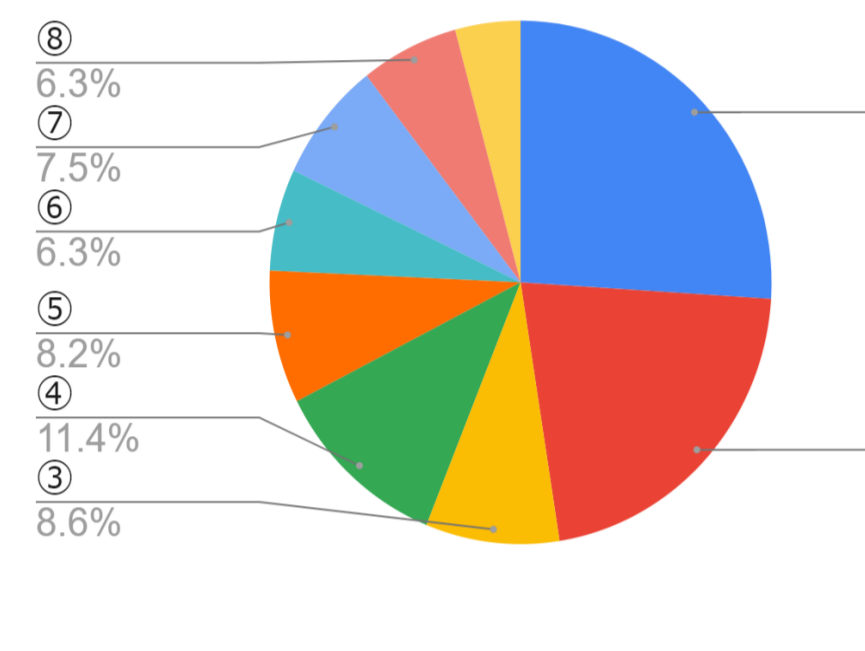
ストレスを感じるが増えましたか



ストレス解消法はありますか

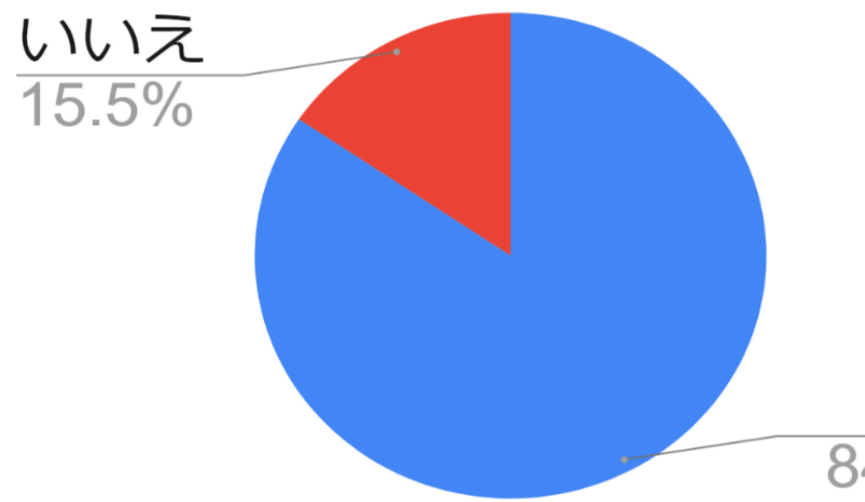


ストレスを感じること

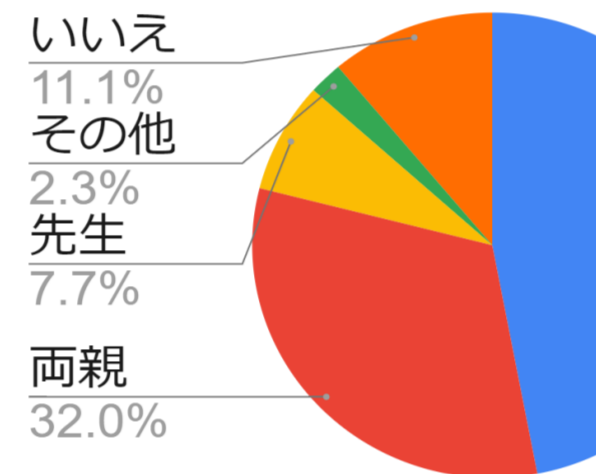


- ① 感染予防生活 (健康観察・マスク・手洗い・密をさけるなど)
- ② 勉強がはかどらない
- ③ 眠れない
- ④ 部活動が思い切りできない
- ⑤ 人間関係での悩み
- ⑥ 体調がすぐれない
- ⑦ コロナウイルスに感染するのはと心配になる
- ⑧ 家族のこと
- ⑨ その他 (遊ぶない・忙しい・交通機関の利用・行事の中止気軽に食事ができない・マスク・KST・ゲームで負けたとき・登校が面倒・眠い・進路・バイト・瘦れが取れない・テスト・人と会えない・クラスがつまらない・修学旅行・記憶力が伸びない・なんとなく・人生など)

悩みを相談する人はいますか



悩みを相談する人



「みんなで守る心の健康」

～一人じゃない自分を支えてくれる人がいる～

コロナウイルスの感染予防から、他者とのかかわりが途絶えてしまった今、交流する方法を工夫し、多くの人たちと交流することで、1人ではないことを実感した。

また、協力して1つのことに取り組むことで、繋がる力を伸ばすことができる。

人とつながりが持てると自己肯定感を挙げたり、セルフコントロール力をのばすこともできる。

今だからこそ、東日本大震災で、被災した方々の思いや復興するまでの日々の生活に、共通点を見つけ出し話の中で学んだ「誰もとりのこさない」という気持ちを、受け継ぎたい。

コロナ禍多くの人が、孤独を感じる瞬間がある。自分だけが1人なのではないかと思う瞬間があると思う。でも、行動を起こしてみると、多くの人が、孤独を感じていたり、寂しい思いをしていたという話を聞くことができた。行動を起こしてみても初めて気が付くことが沢山ある。

そんな人たちに、自分たちの経験を伝えたい。

また、その人たちにも自分を支えてくれる人たちがいることに気付いてもらいたい。

小さな組織の活動が地域の人々との交流で得た喜びと笑顔を多くの人たちに感じてもらいたい。

同級生とのつながり力

レジリエンス力を高める 10か条

人助け・ボランティアができる

1. 「レジリエンスプロジェクト第2弾」光陵高校保健委員全員で、「ごんたん」をつくる。
光陵生・またお世話になっている方々を元気づけるために、学校のマスコットキャラクター「ごんたん」の張り子を保健委員全員(48人)でつくった。1～3年生までの生徒が密にならないように、工夫しながら時間をかけて、仕上げた。



2. 書道部とのコラボレーションで交流

自分が元気になる言葉を考え、書道部の生徒の協力をもらい張り子の下につるして、校内で見てもらえるところに展示した。



3. 巨大なごんたんの製作

学校説明会にお披露目。また地域の小学校にも展示した



4. お世話になっている方々へごんたんをプレゼント



定期的な1日のスケジュールが決まっている

休憩を入れる

セルフケア:食事、運動、趣味

対応力:目標に向けて行動

肯定的な虹子像を育む:困難を乗り越えた経験、クラスに貢献した経験

長い目で物事を見る

変化を受け入れる

「レジリエンスプロジェクト第3弾」音楽隊で地域を元気にしよう!!
保健委員会・生徒会執行部・合唱部・有志で音楽隊をつくり、様々な楽器を使って、地域の老人ホーム、商店街、養護学校と交流。屋休みの利用して曲の練習をし、放課後や休日に集まって披露した。



自分について学ぶ機会:この体験で何を学んだかを考える

「レジリエンスプロジェクト第1弾」レジリエンス力を学ぼう
①東日本大震災から10年、未曾有の出来事を経験した、女川向学館佐藤敏郎先生からレジリエンス力をオンラインで学んだ



②保健委員がした交流ビデオを、全校生徒・保護者にも見せてもらい、同じように学べる機会をつくってもらった。

「広がる輪」～つながる笑顔～

レジリエンス力(心の回復力)が必要なのは、光陵生だけでなく、すべての人に当てはまる。自分たちが、交流できる、近隣の小学校、養護学校、老人ホーム、また商店街など地域にも活動の輪を広め、笑顔をつないでいきたい。そして、その笑顔の輪が、少しの行動力で、どんどん広がっていく。

今後、保健委員会や生徒会執行部が原動力となり、全校生徒にも活動が広がるような企画を考えていきたい。

レジリエンス力を高めるための10か条のうち、主に3つを中心に活動してきた。多くの人たちにこの10か条の大切さを広め、アフターコロナへの心の健康に役立ててもらいたい。

最後に、感染予防を続けながらも、多くの人に笑顔の輪が広がることを強く願っている。そして、交流から得たつながりを大切に、レジリエンス力を高め、つながり力や適応力を個人が身に付けられるようにできればいいと思う。

誰も取り残しのないように。



<活動団体プロフィール>

神奈川県立光陵高等学校保健委員会は、光陵生が「健康に安心して生活できるように」をモットーに、日々の水質検査、健康診断の準備、行事の救護・文化祭での健康に関する展示などを行っていました。コロナ禍では、コロナ感染防止応援隊として、アルコールの補充や石鹸の補充、教室の換気呼びかけなども活動に加わりました。文化祭で展示予定だった、心の健康アンケートをきっかけに、心の健康について働きかけすることはできないかと考え、折れない心を育む活動(レジリエンスカ)に取り組んできました。感染防止の制限を考慮しながらの活動でしたが、取り組んでいくうちに、本校だけでなく、交流した方々から多くの喜びの言葉をもらい、活動のエネルギーをいただく経験をする事ができました。

この経験を多くの方にも味わってもらいたいと思い、今年も交流する先を増やしながら、活動を計画中です。今年の文化祭では、昨年できなかった心の癒しの場を提供できるようにしていきたいです。