

# 2学年通信

新宮町立新宮東中学校  
令和7年4月22日 第9号  
文責:江頭 俊輔

## [失敗から立ち直る力]

4月も中旬となりました。2年生に進級し、学校生活も部活動も、社会体育の活動も心機一転、新しい気持ちで頑張っている人が多いと思います。**新しい気持ちで行動することができる季節だからこそ、新しいことにも挑戦してほしいと思っています。**(そんなに大きなことである必要はありません。例えば、週に1回のランニングや朝早く起きてする勉強など、日常生活の中に組み込めるものをイメージしてみてください。)

新しいことに挑戦するときには、失敗がつきものです。失敗といつていいか分からないものも多々あります。人生を歩んでいく中でこの「失敗との向き合い方」、「失敗から立ち直る力」はとても大切です。

数年前に心理学者でペンシルベニア大学教授のアンジェラ・ダックワースさんの「Grit: The Power of Passion and Perseverance (やり抜く力)」という本が話題になりました。このGRITは「やり抜く力」と訳され、それを構成する4つの要素の頭文字となっています。

G→Guts (度胸: 困難なことに立ち向かう)	I→Initiative (自発性: 自分で目標を見据える)
R→Resilience (回復力: 失敗してもあきらめずに続ける)	T→Tenacity (執念: 最後までやり遂げる)

この4つの要素は、近年成功者に共通する才能・知性・能力以外の要素として、注目されています。

私がこの中でとても参考にしているのが、「R:Resilience (回復力)」です。この本が出たときに、「挑戦には、回復まで1セットで考えることが大事なんだ!」と再認識したことを覚えています。ただ、Resilience (カタカナで記載するしたら、レジリエンス) は、どうも発音しにくいですよね。

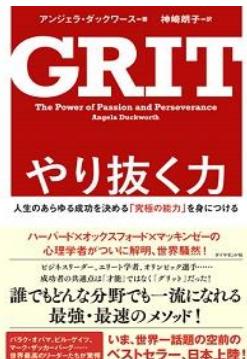
私はこの力をもっと簡単に、「『しゃーない』で片付ける力」と考えています。

## [『しゃーない』で片付ける力]

さて、この『しゃーない』で片付ける力は挑戦を繰り返す上で欠かせません。また、自分の内側の力なので、なかなか成長したかどうか、判断がつきにくい部分もあります。そして何より、この力の必要性を実感することがなかなかないかもしれません。一応触れておきますが、この『しゃーない』で片付ける力は「あきらめる力」とは全く異なります。片付けるのは、自分が挑戦していた物事のことではありません。片付けるのは、自分の気持ちです。落ち着けると言った方が分かりやすいかもしれません。失敗から立ち直るために、「しゃーない」と1回、自分の気持ちを割り切ることが大切です。

私自身、学生時代は勉学に励み、努力したら、努力した分の成果ができる経験を積んできました。学生であるみなさんも今、同じような経験を積んでいる最中かもしれません。しかしながら、年を重ねるにつれ、努力した分の成果が出ない経験が多くなっていきます。「こんなに準備したのに、契約を断られた。」私の大学時代の友人が泣きながら私に語っていた夜を今でも覚えています。努力したからといって、成果が出るかどうかわからない、もしくは失敗に終わることも多々あります。そんなときに、「しゃーない」と片付けることで、次に向かうことができます。逆に、片付けることができないと、失敗を引きずって、なかなか次へ進むことができません。「しゃーない」と片付けることってとても大事です。

学校生活の中でも努力したのに結局、上手くいかなかったことがあるでしょう。体育会で優勝できなかったり、大会で勝てなかったり、合唱コンクールで金賞ではなかったり、いろいろなことが想定されます。挑戦には結果がつきものですが、そのあとの「しゃーない」までセットで考えると次に向かいやすくなります。是非、「しゃーない」とつぶやいてみてください！



ハーバード・スクール・オブ・ビジネス・スクール・マギックセイバーの  
心理学者がついに解明。世界突然!!

ヒカル・カーナー、ヨシトケ・高木、モリス・アーヴィング.....

成功者の共通の「特徴」ではなく「メソッド」がここに

誰でもどんな分野でも一流になれる

最強・最速のメソッド!

パワーオーバーヒューマン、世界最高のノーベル賞受賞者

世界最高のノーベル賞受賞者

いま、世界一話題の空前の

ベストセラー、日本上陸!