みやまりんどう

令和８年度（2026年度）学校通信 第７号　　令和８年１０月２１日発行

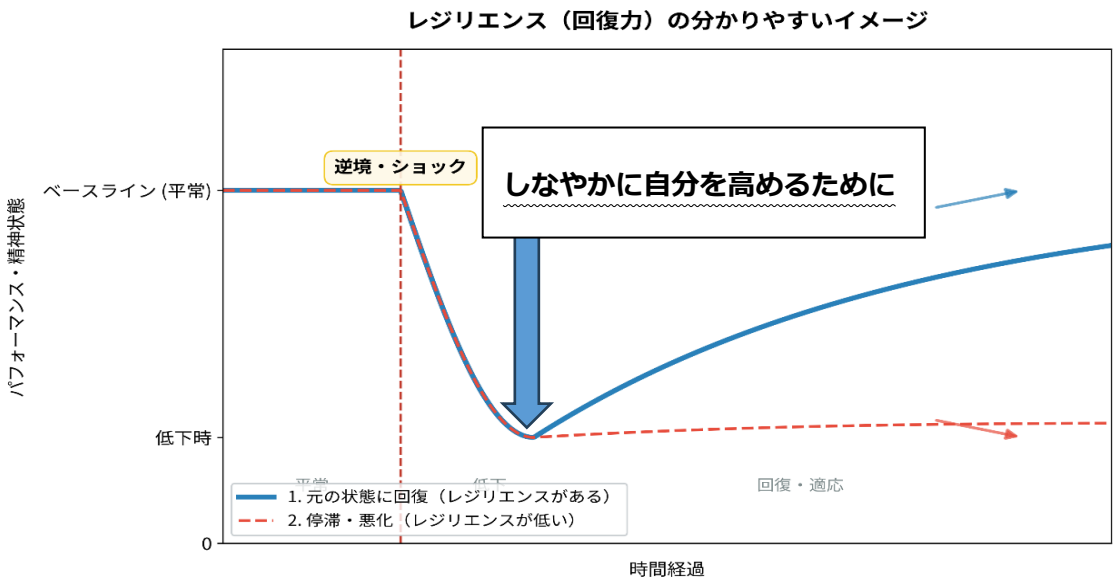
北海道上川高等学校長　　近藤　伸

高校生が「レジリエンス（しなやかさ）」を発揮するために・・・。

秋の深まりとともに、少しずつ冬の気配を感じ始め、朝夕はめっきり冷え込む季節となりました。早いもので令和８年度も半分が終わり、上川高校の生徒達もジブン自身の成長のために日々、学習や部活動に励んでいます。

様々な活動の中で、高校生は高校の３年間で確実に成長します。しかし・・・。「うまくいかない。」「失敗した。」「どうすればいいのだろう。」と悩みや困難に直面するのも事実です。予測不能な時代を生きていく高校生には、困難や逆境に直面した時に、それを乗り越え、適応する能力（レジリエンス）を身につけることで、ストレスや失敗を経験しても、そのことを自分事として受け止め、しなやかに回復して、その逆境を成長の機会に変える力を身につけて欲しいと切に願っています。

レジリエンス（resilience）
困難や逆境に直面した時、しなやかに適応して素早く立ち直る「回復力」や「弾力性」のこと



レジリエンス（しなやかさ）を高めるために・・・。

◎ポジティブなマインドセットを持つ（自己効力感）
困難に直面した時、それを「失敗」と捉えるのではなく、「学びの機会」として受け止める。

◎ストレスを成長の機会として捉える（感情調節）
深呼吸や適度な運動等、リラクゼーション方法を取り入れることで、心身の緊張を緩和する。

◎良好な人間関係を構築する（心理的安定感）
信頼できる人との繋がりは、困難な状況に直面した際の精神的な支えとなる。

◎過去の失敗や困難から学ぶ（楽観性）
失敗や困難をネガティブに終わらせるのではなく、「何が原因だったのか」「次にどう生かせるか」を考えることで、次の挑戦に役立てることができる。

◎固定観念にとらわれない（柔軟性）
従来の考えや方法に固執せず、柔軟な発想で解決策を模索する姿勢が求められる。

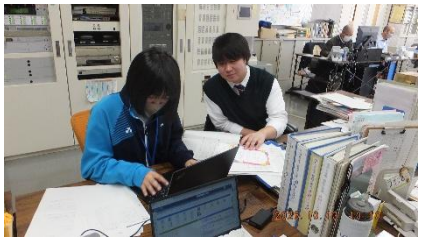
ジブン自身を理解して、ジブンを信じて、ジブンをコントロールして頑張る。失敗しても「大丈夫」という学校文化を醸成することがレジリエンス（しなやかさ）を高める最善の方法なのかもしれません。保護者の皆様、地域の皆様も上川高校の教育活動にご理解ご協力をお願いいたします。

11月		
	曜	行　　事
1	日	
2	月	開校記念日
3	火	文化の日
4	水	
5	木	
6	金	
7	土	
8	日	見学旅行① 第2回英語検定(2次) 全商ビジネス計算実務検定
9	月	見学旅行②
10	火	見学旅行③
11	水	見学旅行④
12	木	2年振替休日
13	金	
14	土	数学検定②
15	日	
16	月	
17	火	
18	水	職員会議
19	木	
20	金	
21	土	
22	日	全商ビジネス文書実務検定
23	月	勤労感謝の日
24	火	後期中間考査①
25	水	後期中間考査②
26	木	後期中間考査③
27	金	校内研修③
28	土	
29	日	
30	月	追考査①

10/３上高ミライ彩りフェスより

生徒たちが地域課題をテーマにした探究活動の成果として、多彩なアイデアを披露しました。上川大雪酒造の酒かすを使用した「さけから伯爵」商店街を舞台にした体験ゲーム「カミカワクエスト」、販売、ワークショップや場内放送など多種多様な内容で老若男女誰もが楽しめる温かなイベントとなりました。町内外から多数の来場して下さった皆様から「美味しい」「楽しい」「頑張っているね」など好評を頂けるとともに、地域の未来を考えるきっかけとして、大変意義深い一日となりました。

ご協力いただいた企業・団体の皆様、ご来場くださった町内外の皆様に心より感謝申し上げます。皆様の温かい応援とご参加が、上川高校生の挑戦を支え、地域とのつながりをより深める原動力となりました。今後も、地域とともに歩む学びの場づくりに取り組んでまいります。引き続き、温かいご支援をよろしくお願いいたします。

２年生インターンシップを実施しました

4日間の就業体験をさせていただきました。受け入れて下さった町内の各事業所の皆様に感謝申し上げます。この貴重な経験を今後の学びと進路実現に繋げます。