



# 栄小サポートだより

2022.7.21 No.7

特別支援教育コーディネーター：文責増子

夏休みの生活に生かしてほしいこと

## 「レジリエンス」を育てるために

レジリエンスとは？

□『レジリエンス』とは **新しいこと・難しいことではありません。**

「レジリエンス」って何？あまり聞いたことがない言葉だと思われる方も多いでしょう。

『レジリエンス』とは、人がストレスを抱えたとき、困難な状況にあるときに「**なんとかして立ち直ろう、状況に合わせて工夫していこう**」という力をさします。ストレスをはねかえすのではなく、ときにストレスをやり過ぎず、自分がこれ以上ストレスをこうむらないようストレスと上手につきあう力、ストレスを受けたときに自分を立て直す力が、レジリエンスなのです。

### 『レジリエンス』という言葉を使うときは、こんなとき

「**レジリエンス**」は、大変な出来事が重なったり続いたりしたとき、「**そんなときは、無理をすると心がぼつきりと折れてしまうかもしれない。だから、今すぐ逆境に立ち向かわなくていい。落ち込んだって、かまわない。自分の心には立ち直る力=レジリエンスがあるのだから、それを信じ、その力を育てよう**」というように使います。

レジリエンスに対して「**強さ**」をハードネスという、現在もたまに見られる「**くじけるな**」「**がんばればできないことはない**」「**ちゃんとしなさい**」では、負担は蓄積していつか限界がきてしまうこともあります。

心が「**強い**」のではなく「**しなやか**」!

### 家庭でできる『レジリエンスを育てる』5つのコツ

#### 1. 生活習慣を整える 【安定した生活=レジリエンスの基礎】

○まず何より土台となるのは【**生活習慣を整える**】ことです栄養と睡眠を十分にとれるようにすると生活が安定し、生活習慣が身につくやすくなり、気持ちも安定します。

#### 2. 子どもに人を助ける経験をさせる 【お手伝いをしよう】

○自分が人の役に立つ経験をすることで自信がもてる。「お手伝いをして当たり前！」と子どもがお手伝いをして何も言わないのではなく、「**ありがとう**」と言ってあげてください。「ありがとう」は思春期の子どもにも響く魔法の言葉です。

#### 3. ひと休みする時間をとる 【会話をしよう】

○悩んでいることにばかり目が向いているときに、ほかの楽しいことに目を向けられるような声かけを日頃からしてみてください。子どもは、**気分転換の方法を身をもって学ぶ**でしょう。  
**食事のときの団らん**のひと時を意識して会話してください。生活リズムチェックシートのように。



## 4. 目標に向かって進む 【めあてを生かそう】

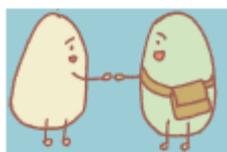
○夏休みのめあてを達成できるレベルにしてください。そして、できなかったことではなく、自分が成し遂げたことに目を向けるように、**がんばりを認め、ほめてあげてください。**

## 5. 達成できない目標は、再設定できると伝える 【達成感】

○上の「4. 目標に向かって進む」とセットで実行してください。子ども一人一人が夏休みを振り返ったとき、できたことを自覚できることが大事です。子どもは、「がんばろう！」という意欲を高くもち、最初はつつい高い目標を立てがちです。せっかくがんばり始めたけど、やっていくうちに「無理があった」と気付くかもしれません。そんなときは、再設定することも悪いことではありません。

レジリエンスは、特別なものではなく誰でも持っている力。それを引き出してあげる環境を整えることが大事です。【新しいことを面白がれること】【感情をうまく調整できること】【物事を肯定的にとらえられること】【未来に気持ちを向けること】という心のあり方が目指す方向です。夏休み中も子どもたちが生活リズムを整え、また保護者の方も含め、家族みんなのできることはないかなあと楽しく考え、実践してください。

### 栄小学校のみなさんへ ～夏休みに向けて～



#### つながりを大事にしよう

家族といろいろな話をしたり、友だちと話したりしよう。不安を感じたりしたら、お家の人、先生や友達に話をしてみよう。



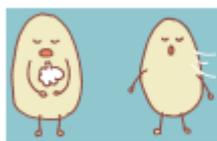
#### 規則正しい生活をしよう

レジリエンスは規則正しい生活と関係することがわかっています。だから、朝早く起きて、夜早く寝ること、食事もしっかりと食べることは大事です。



#### ゲームやスマホを使う時間をきちんと決めて、それを守ろう

ゲームは気分転換にもなる楽しいものです。ただ学校がお休みだと、(ついでに) ゲームやスマホをやっけてしまいがちになるので、時間を決めてやるよう約束を決めましょう。



リラックスできることをやろう 眠れないときとか気持ちが落ち着かないときにできるリラックスできることをしましょう。深呼吸・ストレッチ等、おうちの人といっしょにやってみてください。

立ち直る力  
=レジリエンス

だれもが持っている。

練習で高めることができる。



「レジリエンス」はだれも持っている心の力なんだよ。だから、みんなもお家の人も、みんなも持っているんだよ。いろんな出来事で気持ちが落ち込んだり、イライラしたりして心の健康が下がっても、そこから回復していくことができるんだ。それが「レジリエンス」だよ。

#### 引用・参考文献

- ・静岡大学教育学部 小林朋子研究室 公開資料「レジリン通信」
- ・こころのストレッチ 下山晴彦(著) 東京大学大学院教授 東京認知行動療法センター 主婦の友社
- ・しなやかな子どもを育てるレジリエンス・ワークブック 小林朋子 石田秀 齋藤節子(著) 杉山恵 鈴木純(著) 東山書房