



「レジリエンス」を育てるために

皆さんは「レジリエンス」という言葉を聞いたことがあるでしょうか。レジリエンスとは、「困難に柔軟に対応し、乗り越え、回復する力」のことです。人生に失敗や困難は避けては通れないものです。だからこそ、子供たちにもぜひ身に付けてほしい力の一つです。

このレジリエンスは、親をはじめ、周囲の大人の関わりによって育むことができるとされ、日々の接し方や声掛けを工夫することで、子供は「失敗しても大丈夫」「挑戦するって楽しい」と困難を前向きに考えられるようになりますと言われています。

公認心理士の山本千香子さんによると、レジリエンスは〔自尊心〕〔感情調節〕〔自己効力感〕〔楽観性〕〔人間関係〕の力によって支えられているとのこと。しかし、この5つの力すべてが備わっていなければレジリエンスが十分に発揮できないという訳ではなく、例えば「困ったときに誰かに相談できるお子さんなら〔人間関係〕を使っている」「小さな目標に向かって頑張れるお子さんは〔自己効力感〕が長けている」というように重要な要素がいくつか機能すればよいということです。

子供たちは成長過程で何かしらのストレスや困難に直面しています。レジリエンスがあれば「失敗しても次がある」「自分でできることを試そう」「困難に向き合って乗り越えれば成長できる」と負の出来事でも前向きに捉えることができるようになりますし、困難を「学び」に変えることもできるようになります。

全てを子供に任せる、という訳にはいきませんが、困難や課題を周りの大人が直接的に解決するのではなく、子供自身が問題を乗り越えられるように上手にサポートする姿勢がレジリエンスを高めるためには大切です。

「挑戦を見守り、失敗を肯定する」 「子供の気持ちを受け止める」 「小さな成功体験を積み重ねる」

「大人自身が失敗や困難に前向きな姿勢を見せる」といったことが、困難や失敗をポジティブに捉え、レジリエンスを子供が身に付けることができるようになる第一歩かも知れません。

巡回指導カレンダー

※指導時数を調整するため、10月17日(金)は、月曜日の指導を行います。
 ※行事等の関係で変更があるときは、連絡帳等でお知らせします。

	9/30日(火)	1日(水)	2日(木)	3日(金)	
	堀船小 滝野川第四小	都民の日 学校閉庁日	堀船小 滝野川第四小	堀船小 滝野川第五小	
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	
滝野川第四小 滝野川第五小	1学期巡回指導終了 堀船小 滝野川第四小 出張あり	<指導予備日>	<指導予備日>	終業式 <指導予備日>	
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	
スポーツの日	始業式 <指導予備日>	<指導予備日>	2学期巡回指導開始 堀船小 滝野川第四小	【月曜指導日】 滝野川第四小 滝野川第五小	
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
滝野川第四小 滝野川第五小 《個人面談》	堀船小 滝野川第四小 《個人面談》	堀船小 滝野川第五小	堀船小 滝野川第四小 出張あり	堀船小 滝野川第五小 《個人面談》	堀船小 土曜授業日 《個人面談》
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	
滝野川第四小 滝野川第五小	堀船小 滝野川第四小 《個人面談》 出張あり	堀船小 滝野川第五小	堀船小 滝野川第四小 《個人面談》	堀船小 滝野川第五小 《個人面談》	