



2024年がスタートしました。新しい年を迎え、子供たちは「今年もがんばろう！」という希望であふれていることでしょう。学習や生活に対して、前向きに頑張れるよう支援していきたいと思います。

昨年同様、保護者の皆様の御理解と御協力をよろしくお願いいたします。

レジリエンスを育てよう！



レジリエンスとは、心の回復力であり、立ち直り力のことです。ものごとが自分の思い通りにいかず、落ち込んだ時に機能します。気持ちを切り替え、やり直そうという意欲のもとになります。レジリエンスが高ければ、失敗からのショックを引きずらなくなります。またがんばろうと思えるようにもなります。

では、どうやって育てていけばよいのでしょうか。レジリエンスは、段階を追って、少しずつ育てていくものです。レジリエンスの高さは個人差がありますが、本人や暮らし方次第で、レジリエンスは育っていきます。4つのステップで育てていきましょう。

STEP1 生活習慣を整える

*子供が栄養と睡眠を十分にとれるようにしましょう。生活が安定し、生活習慣が身に付きやすくなります。そして、気持ちも安定します。安定した生活が、レジリエンスの基礎となります。

STEP2 人を頼って成功する

*子供が様々な課題に取り組むとき、一人では難しいことには、家族など周りの人が手助けをするとよいでしょう。子供が「できないことでも、人に相談すればうまくいく」という体験を積めるようにしましょう。

STEP3 興味をいかす、役割をもつ

*子供が自分の得意なことと苦手なことを理解できてきたら、その子の長所や興味がいけるような役割を設定し、子供に選んでもらうとよいでしょう。本人の選択を尊重し、その役割を果たせるように手助けしましょう。

STEP4 サポートを受けて気持ちを切り替える

*子供は成功体験や役割を果たす経験を通じて成長していきますが、それでもうまくいかないこともあります。周りの人にサポートしてもらうことで、そういうときにも気持ちを切り替えられるようになり、ひどく落ち込まなくなっていくます。

見方を変えて自分のよさを再発見！

ものの見方は人それぞれ違います。見方を少し変えることで、自分の短所だと思っていたことが長所が変わります。まなびの教室では、短所を長所に変える（リフレーミング）活動を通し、気付かなかった自分のよさを再発見して、自分を好きになるきっかけ作りをしています。

子供たちはこんなふうのリフレーミングしています



短所としてみると…	長所としてみると…
<ul style="list-style-type: none">・落ち着きがない・調子に乗りやすい・あきっぽい・おしゃべり・のんびりしている・すぐに泣いてしまう	<ul style="list-style-type: none">・こまめに動く、活動的で元気がいい、すぐに決断して行動する・雰囲気明るくする、ノリがいい・好奇心旺盛、興味が広い、切り替えがはやい・人との会話を楽しむ・細かいことにこだわらない、マイペース・感受性豊か、相手の気持ちになれる



