



# おひさま

教育サポートセンター  
子ども支援相談室便り  
令和3年12月号



いま話題のレジリエンスとは、「折れない心」であり、逆境から立ち直る「回復力」のことです。レジリエンスが高いとは、どのようなことでしょうか。

## 【レジリエンスが高い人の特徴】

- ・失敗してもそれを糧に成長できる
- ・落ち込んでからの復活が早い
- ・「自分はできる」と思って挑戦する
- ・自分の強み、弱みを理解している
- ・ありのままの自分を受け入れている
- ・他人と自分を比較しない

注意してもらって  
よかった。次は  
うまくやれるわ

こんな状況は  
長くは続かない

A子さんと  
私は違うわ  
これは、私の  
よさなのよ

きっと大丈夫



では、どうすればレジリエンスを高めることができるのか、「おひさま」今月号～2月号でシリーズを組んで親子でできることを考えていきます。

## シリーズ 「レジリエンスを高める3つのポイント」

- 1 自己肯定感を高める～親子でできること～（「おひさま」今月号）
- 2 感情のコントロール（「おひさま」1月号に掲載予定）
- 3 心理的安全性の高い居場所を確保する（「おひさま」2月号に掲載予定）

### シリーズ1 「自己肯定感を高める～親子でできること～」

- ・他人との比較でなく、ありのままの自分を受け入れ自尊心を高めることが大切です。子どものよさをいつも言葉にして伝え、気付かせましょう。
- ・子どもの強みを意識させましょう。弱みと思っていることも裏返せば強みです。（じっとしていない⇒行動力がある）強みは活躍の土台になります。
- ・「わたしはできる」という気持ちは、挑戦する力につながります。「あなたならできる」と子どもを信じ、励まし背中をそっと押してあげましょう。
- ・成功体験を振り返り、成長を感じることで、自信につながります。親子で一緒に過ごしたり、遊んだりする中で、子どもに成長しているところを伝えましょう。



## レジリエンスを高める4つの言葉

<p>「I like」(自分は好き) 私は〇〇が好き 例：私はサッカーが好き</p>	<p>「I am」(自分を肯定) 私は〇〇 例：私は優しい</p>
<p>「I can」(自分ができる) 私は〇〇ができる 例：私は泳げる</p>	<p>「I have」(自分は持っている) 私には大事にしている〇〇がいる 〇〇がある 例：私には大好きな家族がいる</p>

子どもがもつ「いいところ」「いいもの」を引き出す言葉です。子どもが自分で言えるようになるまでは、親が気付いて教えてあげるといいと思います。親子でたくさん使って、ポジティブな気持ちになり、自己肯定感がアップするといいですね。



「逆境に負けない子どもに育つ！」  
足立啓美 主婦の友社



「なんでできないの?」「そうやってやる気がないからダメなんだ」「そんなクヨクヨしないの!」すぐあきらめる"子どもには、ついこのような言葉をかけてしまいがちです。逆境に負けず、心の強い子どもに育てるには、いま注目のキーワードである“レジリエンス(立ち直れる力、逆境を乗り越える力)"が必要です。レジリエンスを育む秘訣が書かれている今年4月に出版されたばかりの本です。

不登校などの子育ての相談は、やつしろ子ども支援相談室へどうぞ  
 電話や来所での相談 0965-30-1669 (9:00~14:00)  
 メールでの相談 kodomo-sien@yatsushiro.jp  
 面談での相談 八代市千丁町新牟田 千丁支所2F

