



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4年1月号

折れない心～レジリエンス～

シリーズⅡ「感情のコントロール」

折れない心、逆境から立ち直る回復力「レジリエンス」を高める方法をシリーズでお届けしています。

今月は、「感情のコントロール」について一緒に考えていきましょう。



レジリエンスは、練習で高められ、コントロールできる！

レジリエンスは、誰もがもっている立ち直る力です。

レジリエンスには4つの要素（①冷静 ②柔軟 ③自信 ④楽観）があり、練習によって身に付け、コントロールすることができます。

①冷静になる練習

- ・一つのことに集中する時間をつくる
- ・出来事を悪い方にばかり考えていないか、客観的に振り返る
- ・日記をつけて今の自分の状態を確認する

②柔軟性を養う練習

- ・できることとできないことを分け、できることへ方向転換をする
- ・スモールステップで、小さな目標を一つずつ達成していく
- ・行き詰まったら、選択できるいろいろな案を考える
- ・1人で解決しようとせず、人を頼る

③自信をもつ練習

- ・なりたい自分について周りの人に話す
- ・チャレンジした自分を「良かった」と受け入れる
- ・自分のいいところを書き、「自分はできる」と書き添えて貼る



④楽観的になる練習

- ・ポジティブな言葉を言い続ける
- ・悪いことも捉え方を変えて、良い面を試してみる
- ・失敗したことをいつまでも考えず、これからどうするか、先を見る

「感情のコントロール」につながるリラックス法

頭に残りやすいネガティブな感情は、心身にも影響します。
リラックス法を覚えて、感情をうまくコントロールしましょう。

①趣味を持つ

音楽を聴く、絵を描く、映画を観る、散歩をするなど、自分を追い込まずにリラックスできる趣味を持ちましょう。

②リラックス呼吸法を身に付ける



左のように、1・2・3で鼻から息を吸い、おなかを膨らませます。4で息を止めます。そして、右のように、5・6・7・8・9・10でゆっくりと口から息を吐き、お腹をへこませていきます。



③言い方を変換する

言い方を変えるだけで、不思議なことに気持ちの持ち方が変わります。

疲れた＝「お疲れ様！」

忙しい＝「ゆっくりいこう」

できない＝「とりあえず、やってみようかな」

④気分を変える

意識的に場所を変えたり、作業内容を変えたりすることで気分も変わります。作業に疲れてきたら、①で紹介した趣味に取り組んでみるのもいいですね。

本の紹介



明橋 大二 著 一万年堂書店

「どうしてうちの子は、こんなに傷つきやすいのだろう」と、悩んでいる方に読んでいただきたい本です。

5人に1人が、HSC(ひといちばい敏感な子)だといわれています。HSCは、障がいでもなければ、病気でもなく、生まれ持った個性だということがわかると、途端に楽になります。HSCという大切な存在が学校や社会で生き生きと活躍できるようにするためのアドバイスを漫画で手軽に読めるように書かれた読みやすい本です。

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

