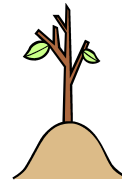


# 種時く人

令和3年9月8日  
須恵小学校便り19号



幸せの三原則「自己受容」「他者信頼」「貢献感」 アドラー（心理学者）

自己を受け入れられると他人が信頼でき、信頼できる人（社会）のために貢献し自己肯定感等を感じるなど、幸せはループ的につながっていると感じます。

## 4つの「心の筋肉」を意識！～折れない心と回復力！～

「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」のことを指します。心理学では、強くてしなやかな「心の筋肉」とも表現されます。渡辺弥生教授は「人がネガティブな感情をもつのは当たり前で、むしろ必要」と言います。なぜならば、嫉妬(しつと)や劣等感がモチベーションになり、よりよい自分であろうとするための成長ステップになるからだそうです。しかし、その過程でネガティブ感情に負けてしまっては大変。そのため、渡辺教授は4つの「心の筋肉」を意識することが大切だと言っています。たまに行っておくと、自分の強み、自分には味方がたくさんいること、好きなこと・やれることが結構あること、を思い出して自信になり、前に踏み出す回復力が増していく。更に、人に助けを求めることもできるようになるそうです。

「レジリエンスを鍛える4つのトレーニング」で、下記のことを子供さんに聞いて気付かせたり、皆さん自身も「心の筋肉」を鍛えたりしてみませんか？



### 1 私は～だ (I am) 《例：私は素直だ》

この筋肉は「私は素直だ」「私は優しい」など、ありのままの自分のよいところを考えるようにします。この筋肉を鍛えると自分への満足感が増します。



### 2 私は～ができる (I can) 《例：私はあいさつができる》

この筋肉は「きっとできる」という自己肯定感です。「自分はあいさつができる」「野球ができる」など、自分ができることを考えるようにします。



### 3 私は～を持っている (I have) 《例：私には信頼できる人がいる》

この筋肉は「支えてくれる家族がいる」「理解してくれる人がいる」など、自分のもっているものや環境についてよいところを考えます。



### 4 私は～が好き (I like) 《例：私は動物が好き》

この筋肉は「私は犬が好き」「私は音楽が好き」など大好きなものを考えるようにします。

この9月は、特に子供の小さな変化を見逃すことなく、児童の大切な心と命を地域及び保護者の皆様との連携のもと、みんなで見守っていければと思います。お気づきがあれば学校までお知らせください。

