

子どものレジリエンスを育てるには

自らを立ち直らせる力のひとつに「レジリエンス」（精神的回復力）があります。子どもたち1人1人が自分の人生を豊かに生きていけるように子どもたちのメンタルヘルスを支える実践をされている静岡大学教育学部の小林朋子先生をお招きして学習しました。

レジリエンスを育む「心」「技」「体」 ～富士山モデル～

しなやかな

第63号

家庭教育推進グループ
令和3年12月15日発行
事務局
島田市教育委員会社会教育課
TEL (0547) 36-7963

第三日曜日は
家庭の日

①つながりを築く

②人を助ける経験をする



できるお手伝いをやろう!

どんな小さな1歩でも
目標に向かって前進し
たらその頑張りを認め
てあげよう!

⑥目標に向かって進む

⑦自己肯定感を育む

⑧事実を正しく捉え
客観的な見通しを持つ

ポジティブな見方
を教える

技

人と適切に関われたり、サポートを受けやすくするための「技（スキル）」を身につける。

おとなも子どもも
ゆっくりする時間
が必要だよね!

⑤セルフケアを教える

レジリエンス

心

自分の「心」を理解し、その向き合い方を身に付ける。(自尊心・考え方・感情のコントロール)

④ひとやすみする

時間を決めたらゲームもいいよね!
体を動かすのも楽しいね!

体

自分の「体」の状態を理解し、その整え方を身に付ける。(リラクセス法などのストレスマネジメント・生活習慣)

⑨自己発見のきっかけを探す

⑩人生に変化はつきものだ
と受け入れる

困難をチャンスにする

③毎日の日課を守る

早寝早起き朝ごはん
って大事だね!

『小林朋子編「しなやかな子どもを育てるレジリエンスワークブック」(東山書房)から一部引用』

レジリエンスでしなやかな子どもたちを育てましょう