

# 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

## ★島田市家庭教育学級の様子★

1年生の保護者を対象（他学年参加有）に各小学校で、保護者同士が交流し、悩みや不安な事を話し合ったり、子育てのスキルを学んだり、親子のふれあいを深める学習会を開催しています。

### みんなでワイワイ… 話すとスッキリ！！

#### ★ つながるトーク ★



- ◎お母さん同士、感じたことを共有したり、子育ての話をすることができてよかった
- ◎日頃ほめ方、叱り方について話をする機会がなかったので参加してよかった
- ◎あまりほめていなかったことに気付いた
- ◎他の方と話をし、悩んでいるのは自分だけではないと思えた

### 学級生だけで… 学びとリフレッシュ

#### ★ トランポウオーク ★

心も身体もスッキリ、楽しかった～！



#### ★ 食育講座 ★

年齢に応じた主食の量（給食のパンの大きさ）を知ることができたためになった



#### ★ 講演会 ★

「個性に合った褒め方、叱り方」

子どもによってほめる部分と叱る時のポイントが違うことを知れてとてもおもしろかった



### 親子一緒に… 親も子も笑顔いっぱい！！



#### ★ 練り切り作り ★

火や包丁を使わなかったので安心！楽しむことができました



#### ★ 親子体操 ★

子どもと一緒に楽しくいい汗を流しました



#### ★ 親子読み聞かせ講座 ★

読み聞かせを通して子どもと一対一で向き合えました

今年度はコロナ感染拡大防止のため、実施内容も対策をしながら、できる範囲でつながろう！！をモットーに、各学級工夫して学習会を実施しています。こんな時だからこそつながりを大切に、悩みや不安がある時は、まずは相談！

島田市教育委員会 ◎社会教育課 36-7963 ◎学校教育課 36-7957

◎島田市役所 子育て応援課 36-7159

みんなで子育てをしていきましょう！



ひまわりをのり  
will love you always