

# 大崎市子どもの心のケアハウスだより

《第2号》

大崎市教育委員会

## 「折れない心」を育む！子どもの『レジリエンス』を鍛えよう

「ちょっとしたことで落ち込んでしまう」「失敗するとすぐに諦めてしまう」など、子どもの打たれ弱さに「大丈夫かな」と心配している保護者の方も多いのではないのでしょうか。子どもたちが生きていく中でストレスや困難を避けることはできません。変化の激しい社会の中で、子どもたちが困難をたくましく乗り越えていくために注目されているのが『レジリエンス（折れない心）』です。

『レジリエンス』とは、逆境やトラウマ、大きなストレス源に直面したときにうまく適応する力のことです。「心のしなやかさ」や「立ち直る回復力」を指しています。

『レジリエンス』は元々は工学・物理学分野の用語でした。固い棒は強い力を加えるとポキッと折れてしまいますが、柔らかい棒はグニャッと曲がって折れてしまうことはありません。さらに、この棒に元に戻る力が備わっていれば、何度力を加えても棒が壊れることはありません。この考え方を心の動きに当てはめて、「変化に柔軟に対応して立ち直る方法」として着目したのが、心理学における『レジリエンス』です。



### レジリエンスが高い子ども

- ・だれとでも仲良くできる
- ・自分の気持ちをコントロールできる
- ・誰かを助けることができる
- ・「やってみよう」という気持ちを持つ



### レジリエンスが低い子ども

- ・乱暴的になる ・すぐに泣く
- ・やりたくない動かない
- ・恥ずかしいから話さない
- ・怒られるから隠す(ウソをつく)



『レジリエンス』は、子どもの気質や心の弱さに左右されるものではありません。後天的に身に付けて伸ばせる能力であり、親や家族、学校の先生などかかわる人たちの接し方次第で今よりもっと高めることが期待できます。

## 子どもの『レジリエンス』を高めるために親ができること

### 子どもの気持ちに共感し寄り添う



子どもは自分の身に起きた辛いことや悲しいこと、怒りがこみ上げてくる出来事を自分で処理する力が未熟です。

レジリエンスを高めるためには、子どもの感情を否定せず、「悲しいね」「辛かったね」と気持ちに寄り添う言葉掛けをしましょう。自分の気持ちを分かってもらえることで、子どもは前向きに対処していく一歩を踏み出せます。

### 安心してヘルプを出せる関係を作る

子どもたちは学校など外の世界では、我慢することや嫌な思いをすることもあられるでしょう。子どもは困難な状況に置かれたとき、自分の状況を把握できずパニックになったり、言い出せなかったりすることもあります。



そんなときでも、家に帰ったらお家の人と話聞いてくれて、子どもがいつでもヘルプを出せる安心感や信頼関係を作りましょう。

## 気持ちの切り替え方を提案する

レジリエンスを高めるためには、ネガティブな感情を引きずらないで次に進む思考のクセと、気持ちの切り替え方を身に付けることが大切です。子どもはネガティブな感情でいっぱいになってしまうと、負のスパイラルに陥ってしまうことがあります。

そんなときは、ネガティブな感情を広げない、長引かせない思考のコツ（「早く気付いて良かったね」「次はどうすればいいかな？」などの声掛け）を教えてあげましょう。また、自分ではどうすることもできないことに対しては「仕方ない」と割り切ることも重要です。

## 否定しない・人と比べなくていいことを教える

大人が同級生や友だちと比べるような発言をしないように気を付けましょう。

そして、子どもの頑張りや成長を認めてあげることがとても大切です。苦手なことがあっても、頑張っている努力が次につながることを伝え、子どもは安心してまた頑張ることが出来ます。

人と比べなくていいことや苦手なことを劣等感にしまわせず、「うまくできなくても、その努力に価値がある」と、物事を多角的に見られるようにしていきましょう。



## 先回りせず失敗から立ち直る姿を見守る

レジリエンスは失敗から立ち直るプロセスを繰り返すことで、より強化されていきます。「もっとこうしたらいいのに」とか「それは違うよ」と口を出したくなくても、グッと我慢。

親は先回りせず、子どものトライ&エラーを見守りましょう。

子どもも親が見守ってくれていることを実感できれば、思いっきりチャレンジすることができます。



私は困難を乗り越えられる！

失敗してもなんとかなる！

変化の大きい今の時代は、社会でも身の回りでも、予想もできないことがたくさん起きています。

どのような状況に置かれても柔軟に対応していくために、レジリエンスを高めておくことが、生涯を通しての生きやすさにつながります。

子どものレジリエンスを育む上で最も効果的なのは、親御さんが高いレジリエンスを見せることです。子どもは、親御さんの困難に動じない姿やストレスに支配されない姿を見て、困りごとの乗り越え方やストレスとの付き合い方を学んでいきます。レジリエンスは何歳になっても鍛えられる力です。親子で取り組んでみてはいかがでしょうか。



大崎市子どもの心のケアハウスでは、小・中学生や保護者、先生方を対象に夏季休業中の3日間、カウンセリング相談を行います。お子さんが学校生活を送る上で抱えている様々な悩みや子育てで気になることなどの相談にスクールカウンセラー（臨床心理士）が応じます。

☆ 日程：8月上旬

☆ 場所：旧大崎市中央公民館（市民会館隣り）

☆ スクールカウンセラー： 萱場 るみ さん（臨床心理士）

※ 日程や時間、予約等の詳細につきましては、次回お知らせいたします。