

大崎市子どもの心のケアハウスだより

《5月号》

大崎市教育委員会

新緑が目眩しく映る、爽やかな季節になりました。新学期がスタートして約1か月が経ち、子どもたちは新しい教室や担任の先生、新しい勉強などにも少しずつ慣れてきたでしょうか。子どもの中には、環境の変化に慣れるのに時間がかかる子もありますが、家庭が落ち着いていて安心できる場所であれば、乗り越えることができます。

ご家族の皆さんは、学校の変化に一喜一憂するよりも、「子どもが家に帰ったらホッとできる環境づくり」を心掛けましょう。



心の筋肉「レジリエンス」を鍛えよう

「レジリエンス」とは、「折れない心」であり、困難や逆境から立ち直る「回復力」のことです。子どもたちは学校や家庭、地域の中で多くのことを学び、日々成長しています。しかし、必ずしも順風満帆とはいかず、「失敗した」「友だちとけんかした」「成績が悪かった」など、困難なことが起こり、落ち込んだり挫折したりすることが多くあります。そのような状況の時に発揮されるのが「レジリエンス」です。レジリエンスの高い子どもは、「何とかなる」「この状況は長く続かない」とポジティブに考えることができ、逆に低い子どもは、「もうダメだ」「無理に決まってる」「どうしたらいいのか分からない」と自分の殻に閉じこもりがちになります。

人生にストレスはつきものです。「うまくいなくても、へこたれず頑張ることができる」「失敗しても立ち直れる」ためにも、子どもたちがいろいろな経験を積み重ねて、早い時期から「レジリエンス」を鍛えられるよう意識して働き掛けるようにしましょう。

レジリエンスを鍛えるコツ

絆を強める

身近な人間関係（家庭内の絆や友だちとのつながり）がしっかりしていると、人は強くなれます。友だちを作る大切なポイントは2つ。「共感する力」と「相手の痛みを理解する力」友だちが自然と集まってきます。



人を助ける経験をさせる



親を助ける、親の役に立つお手伝いの経験は、子どもを無力感から解放し、「自分は家族の中で大切な存在だ」と再確認できる機会です。年齢にあったお手伝いをさせて、できたことを認めてあげましょう。

先回り行動はやめる

親は我が子可愛さに、思わず先回りして、あれこれとやってあげたくなります。しかし、親が本当にすべきことは、子どもがつまずきそうなデコボコ道を先回りして平らにしてあげるのではなく、それにつまずかないような力を身に付けさせたり、つまずいてしまった時にどう対処したらよいかを教えることなどです。先回り行動を控え、失敗しない子どもではなく、失敗してもその解決法が分かる子どもに育てたいものです。

子どもの自分力を高める



きちんとした食事、適度な運動、気分転換など、子どもが自己管理する「自分力」を身に付けるようにしたいものです。親が子どもの行動を管理しすぎてしまうと、子どもの「自分力」はなかなか育ちません。何を着るか、何を持っていくか、何で遊ぶか、何を勉強するかなど、自分の身の回りの簡単なことから、自分で決める習慣を付け、親がリードしつつも、子どもにできる判断や決断は子どもに委ねていきましょう。

ポジティブな見方を教える

大人でも逆境に強い人、弱い人がいます。両者の違いは「物の見方」で、ポジティブ度、ネガティブ度と関係しています。子どもたちのポジティブ度、ネガティブ度は生まれつきではありません。小さい頃の親の関わり方が影響することが分かっています。親がポジティブな関わりをすると、子どももポジティブ発想を吸収しやすくなります。子どもが困難な状況に置かれたときに「大丈夫、なんとかなる」「この程度で済んでよかった」と意識的にポジティブな言葉を掛けていきましょう。



レジリエンスを鍛える上では、親が子どもを信じてあげる気持ちこそがとても大切になってきます。「転んでこそ立ち上がり方を学べるのだ」というくらいの気持ちで、子どもたちが自ら判断できる場をたくさん作ってあげてください。

また、家庭を「居心地の良い場所・心のよりどころ」にすることで、子どもは外の世界で嫌なことがあったとしても、安全基地であるご家族のもとで充電し、気持ちを回復させることができます。

子どもたちが変化の激しい時代を力強く生き抜くために、「レジリエンス」はこれまで以上に必要不可欠な力となります。レジリエンスを育むためには、子どもに大きな影響をもたらす大人（親）のレジリエンスを高めることも重要です。親子一緒にレジリエンスを鍛えていきましょう。

