



とよおかきた



磐田市立豊岡北小学校
ほけんだより第5号
令和4年7月4日

とよおか学府学校保健委員会 報告

令和4年6月24日（金）、とよおか学府合同で学校保健委員会を開催し、日本レジリエンス協会の山本千香子先生に「子供のレジリエンスを鍛えよう！ ～自尊心の高め方～」をテーマにお話をいただきました。

今年度はコロナ禍ということで、各園、校にリモートで配信、本校にはPTA本部役員、厚生部員の皆様に集まっていたいただきました。



とよおか学府の児童・生徒の実態

- ・自分に自信がない人が多い
- ・自分のことが好きと思えない人が多い
- ・不安になりやすい
- ・苦手なことから逃げてしまう



令和4年度～

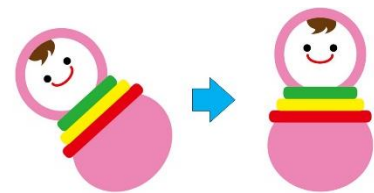
★とよおか学府の目指す子供像

「心豊かな たくましい 豊岡の子」

→レジリエンスの獲得

1. レジリエンスってどんな心の力？

- 「レジリエンス」とは、
自分にとっての逆境や試練から立ち直る心の力のこと。
(回復力・柔軟性・適応力)



- 「レジリエンス」が高い人は？

(例) ワンピースのルフィ、競泳の池江璃花子選手、野球の大谷翔平選手

- レジリエンスの3つの特徴

- I. 誰もが持っている、生きる力。
- II. 個人のレジリエンス要因は多様。生まれつきの個人差もある。
- III. 経験や知識によって育つ、学習可能な能力。



折れる前にしなる
しなやかな青竹のようなイメージ

2. レジリエンスを支える5つの力

自尊心

自分を大切にする力



人間関係

誰かを助け
誰かに助けられる
つながりの力

感情調節

自分の気持ちに気付き
対応する力

自己効力感

「やればできる」と
思える力



楽観性

出来事をバランスよく
見る力

「ピンチ」は日常にあふれている→日常生活の中で「レジリエンス」を育てる！

例えば…

- ・「困っている」と言えないとき
- ・「自分にはできない」とやる前から諦めてしまうとき
- ・思い通りにいかないとイライラしているとき



※逆境を与えて立ち直る力を鍛えたり、ストレスを与えてストレス耐性をあげたりする方法は、してはいけません。

3. 自尊心を高める方法

○「自尊心」とは、

- ・自分自身を大切に思う感情
- ・自分を大切に思い、自分のあるがままを認め、受け入れることができる感覚
- ・自分には価値がある存在だと認められる感覚



3つのよいことワークで
よいことに気付く力を
高めよう。

短所や弱点ばかりに目が向きがちですが、今日あった“よいこと”に目を向けることで「よいこと、楽しいことに気付く力」が高まります。

・
・
・



Point 「続けるコツは、誰とどんな時間で実施するかをきめること」

- (例) ・親子で寝る前に
・家族みんなで夜ご飯のときに

健康チェックの「今日のハッピー」を毎日続けてみることもいいですね。