

# 自立活動だより



今年度も、自立活動に関係のある内容についてお知らせしていきたいと思えます。今回は、よく聞く言葉のひとつである「レジリエンス」についてです。

## 自立活動選択研修会 「レジリエンス」 (2022.6.14)

「教師のレジリエンス」「レジリエンスって何」から始まりました。次に、「憧れの人や手本にしている人がいる」「いろいろなことがあった方がおもしろいと思う」などの質問に答えながら自分のレジリエンスの力をチェックしてみました。

また、レジリエンスを育む基本の話(下記に記載)がありました。

最後に体験授業として、友達が電話に出なかったという出来事があったときの「考え・記憶・イメージ」「気分・行動・からだ」について話しあってみました。いろいろな意見が出て、深めていくことができました。また、考え方を変えることで気分が変わることも体験できました。



## 特集

# レジリエンスについて



## その① そもそもレジリエンスって何？

折れない心  
心のタフさ

つらいことがあっても落ちこまない  
何事にも動じない



心のしなやかさ  
立ち直れる力

つらいことがあって落ち込むが、  
それを引きずらなくて立ち直る  
無理をしていない

レジリエンス

レジリエンスは、折れたり  
折れ曲がったりすることは  
あっても立ち直る。風に  
そよぐ木のイメージです。



## その② レジリエンスの育て方



レジリエンスの基になる  
しっかりした  
根っこです。

### ①生活環境を整える

生活が安定し、生活習慣が身に付きやすくなります。そして、気持ちも安定します。生活習慣が安定することで、自分の力を発揮できるようになり、自己肯定感が育っていきます。

※自己肯定感の第一歩は自分を知ることです。

### ②人を頼って成功する

一人で難しいことは、周りの人が手助けをします。「できないときは人を頼ればうまくいく」という体感を高めます。心の支えになっている人の存在は大切です。また、受け止めてもらえる経験も大切なことです。

### ③興味をいかす、役割をもつ

自分の得意なことと苦手なことが理解できたら、長所や興味が生きるような役割を設定し、子どもが選ぶようにします。本人の選択と役割を果たすことも大切です。

### ④サポートを受けて、気持ちを切り替える

成功体験や役割を果たすことを通して成長していく中で、人にサポートをしてもらうことで、うまくいかなかったときにも気持ちを切り替えられるようになることも大切です。

## その③ なぜレジリエンスが必要なの？

特性は変わらないもの

困難も少なくなったとしてもなくなることはない



レジリエンスの弾力があれば...

気持ちを切り替えられる

自分や人を信じられる

社会性が育つ



では・・・

研修会より、例を取り上げて考えてみましょう



A 子さんは、B 子さんに電話をかけましたが、出ませんでした。



A 子さんは「嫌われちゃったのかな」と思いました。

A 子さんは「用事があって出られなかったかもしれない」と思いました。

↓  
気分は落ち込み、食欲不振などから体調も悪くなる

↓  
「仕方ないな」と思い、気持ちを切り替えることができた。

実践引用 「しなやかなころをはぐくむ こころのスキルアップ教育の理論と実践」

大野 裕・中野有美 編著 大修館書店

気持ちの切り替え方として・・・

- ①運動、音楽、ライティング、没頭できる活動など気晴らしの方法を身に付ける。
- ②深呼吸などで落ち着いた気持ちを取り戻す。
- ③自分の捉え方に気付く。
- ④自分の捉え方の傾向について知る。
- ⑤バランスのとれた捉え方に変えてみる。

などがあります。



## レジリエンス関連書籍の紹介



「教室でできる気になる子への認知行動療法」  
 松浦直己 著  
 中央法規  
 ※実践ワーク編もあります



「10 代のための「くじけない心」をつくる本」  
 大野 裕 監修  
 中野有美 著  
 大和出版



「子ども認知行動療法 不安心配にサヨナラしよう！」  
 松丸未来 監修  
 ナツメ社



「ストレスと上手につきあう ストレスマネジメント」  
 大野 裕 監修  
 合同出版

### <参考文献>

- 「子どもの逆境に負けない力「レジリエンス」を育てる本」 足立啓美・鈴木水季著 株式会社 法研
- 「発達障害の子の立ち直り力 「レジリエンス」を育てる本 藤野博・日戸由刈監修 講談社
- 「しなやかな子どもを育てるレジリエンス・ワークブック」小林朋子編著 東山書房
- 「折れない心しなやかな心をつくるレジリエンス」小玉正博監修 合同出版