

きょうしつ ステップ教室たより

日 野 市 立 潤 徳 小 学 校
令 和 7 年 1 月 9 日
特 別 支 援 教 室 【 ス テ ッ プ 教 室 】

明けましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

3学期がスタートしました。これからの季節は、1年で一番寒い時期になります。健康に気を付けて、元気に過ごしてほしいと思います。今年もステップ教室では、子供たちが一人一人の課題に向き合いながら学習に取り組み、自信をもって学校生活を送ることができるように支援を続けていきます。引き続き、ご協力をよろしくお願いいたします。

-- なぜ今「レジリエンス」が必要なのか --

「レジリエンス」とは英語で、回復力や弾力性、反発力などを意味する言葉です。このイメージが「心のしなやかさ」に一致するため、心理学や精神医学の分野でよく使われています。ただし、統一された定義はないため、各種の説明を参考にしながら「立ち直る力」「心の回復力」として考えていくと良いです。

レジリエンスは「決して折れない強い心」ではありません。「ときには折れたり曲がったりするけれど、また立ち直る心」です。折れることを否定していないのがポイントです。

現代はストレスの多い社会です。心理的な負荷を受けずに生きていくことはできません。心は多かれ少なかれ、傷つきます。ストレスを避けて心を守ることも、落ち込んでも立ち直ることを考えていきたいです。

『「レジリエンス」を育てる本』（藤野博・日戸由刈/監修、講談社）より

【生活習慣が「心の型」をつくる】

子供の心を卵に例えてみましょう。子供の自己肯定感は、はじめは生卵のように固まっていません。それが日々の生活の中で徐々に形を作っていきます。



だんだんしっかりしていく

自己肯定感はじっくりと育つものです。生活が安定していれば、子供は安心でき、ゆっくり成長できます。



型があれば ゆで卵に！

生活習慣や、生活上のルールが一定であれば、それが確かな型となり、自己肯定感が育ちます。

型がないと はみ出る

生活が行きあたりばったりでは、子供は基準が分からなくなり、自己肯定感がゆらぎます。

かたすぎると 破裂する

親が子供の生活を制限しすぎると、卵に外から圧力がかかって破裂するように、感情的に爆発してしまいます。

【大切な5カ条「らりるれろ」】

「ら」：楽に生きよう

「り」：理解しよう

「る」：ルールはほどほどに

「れ」：連携は、こちらからの歩みより

「ろ」：ロンリネスはよくない

子供たちが気持ちを切り替え、辛い思いをためこまないようにすることも大切ですが、それは保護者の方にも同じことが言えます。何よりも大切なのが、楽に生きること。そして、子供のことを理解すればするほど、その子に必要な支援が見えてきます。ロンリネス、つまり孤独に陥らないでください。人間は承認され、やりがいを感じ、仲間を支えられることで、レジリエンスを保てます。一人で頑張ろうとはせず、他者を頼り、連携していきましょう。