



“こころ”のサポーターだより

いよいよ、東京オリンピック・パラリンピックが開催される月となりました。閉会日には、すべての人々が、笑顔で無事に終わられる感動したイベントとなっていることを祈っています。

今回は、「レジリエンス」＝困難や脅威に直面している状況に「うまく適応できる能力」「ストレスをはね返す力」「外的環境に順応する適応力」についてお話します。

レジリエンスを高めるには、問題が起きた時にどのような思考（オウムのささやき）が起こるか考えてみましょう。

- ・自分は悪くない（非難オウム）：相手のせいだと考え、怒りの感情が沸きやすい
 - ・こうなったらどうしよう（心配オウム）：現実起きてないことを考え不安になる
 - ・どうせできないし（あきらめオウム）：何かをする前にあきらめてしまい、無関心
 - ・全部自分が悪い（罪悪感オウム）：自分で自分を責めてしまい、卑下する
 - ・そんなことすべきでない（正義オウム）：物事を正しいか正しくないかで判断、人を責める
- ☞ネガティブな感情に支配されている時は、とらえ方を変えるために他のオウムの声を聞いてみましょう。いつもとは異なった考え方が起こり、気持ちが変わるかもしれません☞



レジリエンスを高めるには、友達・先生・保護者の声掛けや簡単なアクションも有効です。
チャレンジしてみましょう。

- ・はげましオウム・受け止めオウムになる：「きっとできるよ」「その気持ちわかるよ」
 - ・身体を動かす・書き出す：ランニング、ウォーキング、ストレッチ、気持ちを紙に書く
 - ・呼吸法：深い呼吸（長く吸って長く吐く）
- ① 姿勢をまっすぐにして肩の力を抜く
 - ② 4拍数えながらゆっくり息を吐く。この時、ネガティブな気持ちが外に出ていくイメージで
 - ③ 4拍数えながらきれいな空気（イメージ）をゆっくり吸って、身体に取り入れる
- ・心の筋肉を鍛えて、困難から立ち直ろう：レジリエンスは心の筋肉。日頃から鍛えておくことで、いざという時に力を発揮します。ここでのトレーニングとは、自分には味方がいると認識すること、好きな物・好きなことを知っておくこと。「自分にはできる、立ち直れる」と思える練習をしておくことです。友達・先生・保護者と日頃から心の筋トレをして、折れない心を育てましょう。

参考資料：足立 啓美共著『子どもの「逆境に負けない心」を育てる本』（法研）

“こころ”のサポーターの部屋ご案内

場所：港南中学校校舎2階（職員室後方ドアの前）
開いている曜日：火曜日・木曜日

困っていること、悩んでいることがあったら、
一緒に考えていきましょう。

保護者の皆さまへ
お子さんに対する心配事や登校しぶりなどでお悩みがあれば
ご家族だけで抱え込まず、気軽にご連絡をください。
電話での相談も受け付けています（火曜日・木曜日）

★ご予約は下記に★

職員室代表電話番号：03-3471-0238（副校長、学年担当）
“こころ”のサポーター直通電話番号：03-5462-9100（火・木）