



# わだち



edu-supp.com



子どもといられるのもあと2日になりました。この時期は、今年度の総まとめ、ここまで1年間いっしょに生活してきた子どもとの別れとしめくりを考えているかと思います。

さて、今号の特集はレジリエンスの続きです。今回は 1 レジリエンスを高めることで 2 レジリエンスを鍛えるポイント 3 レジリエンスを鍛える習慣 その1の3つです。

## 1 レジリエンスを高めることで



失敗を恐れず、チャレンジできる



どんなことから学べる



つまづくたびにパワーアップする



変化に柔軟に対応できる

## 2 レジリエンスを鍛えるポイント

今回はタイプ別に自尊心、感情調節、自己効力感、楽観性、人間関係という高める強化ポイントがわかりました。

今回は、そのポイントを鍛えるには何をどのようにすればよいかを示しています。5つのポイントはどれが優位ということではなく、この5つのポイントを土台にしてステップアップしていくという

<p><b>自尊心</b></p> <p>自分を大切にする力</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>自分の善さを知っている</li> <li>自分の強みも弱みも知って受け入れている</li> </ul>	<p><b>感情調節</b></p> <p>自分の気持ちに気づいて対応する力</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>感情に振り回されすぎない</li> <li>陥りやすい思い込みに気づいて抜け出す</li> </ul>	<p><b>自己効力感</b></p> <p>やればできる!とあきらめない力</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>今はできなくてもきっとできると思える</li> <li>過去の経験を活用できる</li> </ul>
<p><b>(現実的)楽観性</b></p> <p>出来事をバランスよく見る力</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>悲観的な視点に固執しない</li> <li>できることとできないことを見分けて、できることに集中する</li> </ul>	<p><b>人間関係</b></p> <p>誰かを助け、誰かに助けられるつながりの力</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>困った時に助けてと言える</li> <li>自分の力で、人を助けることができる</li> </ul>	

## 3 レジリエンスを鍛える7つの習慣 その1

### 第1の習慣 できたことリスト

- やるべきことを、どんな小さなことでも付箋にたくさん書き出す。
- 台紙の左側に貼る
- やったことを台紙の右側に貼り直す
- 1日の終わりに、「こんなにいろいろできた!素晴らしい!」と自分を褒める



### 第2の習慣 「すみません」から「ありがとう」へ

お礼を言う場面では意識して「ありがとう」を使う

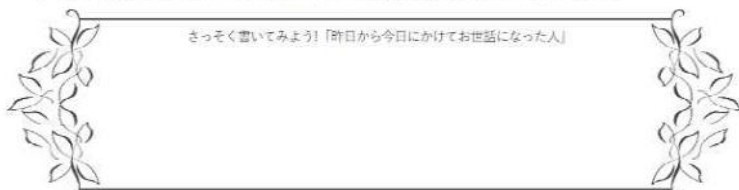
<ロールプレイ>

- A1 「手伝いますよ」
- B1 「すみません…、本当に申し訳ないです!」
- A2 「手伝いますよ」
- B2 「ありがとうございます。助かります!」

Bさんが言い終わった時に、それぞれどんな気持ちになりましたか?

### 第3の習慣 ありがとう日記

今日お世話になったひとを思い出して、「〇〇さん、ありがとう」と書く



ここからは、レジリエンスを鍛える方法を紹介しましょう。

ここでは「鍛える習慣」とあります。これらは、何度か実施して鍛えられるというわけではありません。これらを習慣化の中で5つのポイントのどれかを鍛えることができます。

第1の習慣では「自己効力感」を高めることができます。

第2の習慣では「自尊心」「人間関係」を高めることができます。

第3の習慣では「自尊心」「楽観性」「人間関係」を高めることができます。

### お知らせ

ホームページと同時にブログも開設しています。ここでは私の「自分らしさ」を紹介しています。是非一読していただけたらと思います。

<https://ameblo.jp/personedu/>

