



わだち

ホームページアドレスとQRコード

新年度最初の「わだち」発行です。自分らしく働くことができていますか。私は去年と同じ働き方を選びました。もう少しこの仕事を体験してみたくなったからです。

さて、新年度第1回目の特集はピンチを脱出してチャンスに変える「レジリエンスの進め」の最終回です。レジリエンスを紹介して1ヶ月以上あいてしまいました。今回は

- 1 「レジリエンス」今までを振り返って
- 2 7つめの習慣 の2つです。最後にもしかしたら関係するかもしれないお知らせがあります。

1 「レジリエンス」今までを振り返って 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
(回復力・柔軟性・適応力)

レジリエンスを鍛えることで



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

レジリエンスは、逆境や試練に陥ってしまったときのいわば避難訓練です。これを行うためには自尊心、感情調節、自己効力感、楽観性、人間関係を高めることが必要です。この5つはどれが優位ということではなく、これを土台にステップアップしていきます。そのためにこれを鍛える習慣があります。①できたことリスト②「すみません」から「ありがとう」へ③ありがとう日記④むっとしたらまず深呼吸⑤あの人があんなことをするには20の理由がある⑥ABC理論で自分のとらえ方の癖を知ろう。そして最後に⑦自分のいいところを認めようという7つの習慣です。詳しいことは「わだち」13、14、15号に掲載されています。自由にダウンロードできます。

2 7つめの習慣とは

第7の習慣では自尊心、自己効力感、感情調節、楽観性、人間関係を高めることができます。

まず、私のよいところを3分で書き出します。ここでは3つになっていますが、できるだけ多く書き出してください。そしてグループ間で分かち合います。そのとき「いいところベスト3」を選んで、LOOK・SMILE・TALKで相手に伝えます。メンバーは笑顔と拍手で支えます。

お知らせ

教員不足解消に向けた奨学金返還緊急支援事業の案内
千葉県では今年度より日本学生支援機構の第一種奨学金総貸与額を全額補助を採用2年目から10年間を対象期間として行うことが決まりました。詳しいことは下記ホームページとQRコードより

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kyouiku/syokuin/ninyo/r07/syougakukinzigyou.html>

第7の習慣 自分のいいところを認めよう



Step1 私のいいところを書き出そう (3分)

誰にでも認められる長所だけでなくも構いません。「これがあるから、私はうまくやっていていいる」という自分のいいところをできるだけたくさん書き出しましょう。

1. 私のいいところは _____ です

2. 私のいいところは _____ です

3. 私のいいところは _____ です

Step2 ハッピーサークル (ひとり1分)

1. 「私のいいところは・・・です」ベスト3を選びましょう。
2. Look・Smile・Talkで他のメンバーに伝えましょう。
3. メンバーは笑顔と拍手でそれを支えましょう。

