



浦小通信

知内町立浦元小学校
～重点教育目標～
主体的・対話的に学び、
自らを磨き、高め合う子
平成30年12月21日発行

お子さんと、たくさんおしゃべりしませんか

～家庭での会話で、子どもの心の回復力（レジリエンス）を高める～

校長 三上 幸喜

2学期が本日無事終了いたしました。今学期は、保護者、家庭、地域の皆様にとくさんご来校していただき、子どもたちへ温かい声援や励ましをいただきました。保護者、家庭、地域の皆様に心より感謝申し上げます。

明日から冬休みがはじまります。子どもたちは、学校から家庭にかえります。これまでの生活と同じように、『早寝 早起き 朝ごはん』を合言葉に生活し、『学年×10分+10分』を目標に学習し、『1日10分間』の家読書を続けていけるように、ご家庭での指導をよろしくお願いします。運動不足解消には家の周りの雪かき、家族の一員としての家の手伝いにも取り組ませて欲しいと思います。

とは言うものの、家の中で人と人の距離が近くなると、色々なストレスを感じるが多くなります。そこで、11/11開催の町P連研究大会でのオフィスK 安澤 智子さんの講演『おしゃべりで育む生きる力』で紹介された、毎日の会話で子どもの **心の回復力（レジリエンス）を高める方法** について以下にご紹介します。



【心の回復力（レジリエンス：Resilience）とは】

心理学の用語で、本来の意味は「回復力、弾性」です。ゴムタイヤを押しつぶしてもすぐに元の形に戻る、あるいは竹やぶが強風にあおられて大きくしなっても、折れることなくまたすくと立ち直る、そんな回復力のことです。困難にぶつかっても乗り越え、生き抜く力、新しい環境に対応する力のこと。

【『心の回復力』を弱める7つの要素】

- 1 否定的思考の拡大
…自分はダメだ、良いところがないと思ってしまう。
- 2 ねばならない思考
…「当然○○○すべき」なのにやっていない。(怒り)
- 3 二分化思考
…YESかNO、白か黒の選択肢しか与えていない。
- 4 過剰な一般化
…「みんなちゃんとやってるでしょ!」のように、少数の事例をあたかも全てのようにとらえてしまう。
- 5 結論の飛躍
…「どうせ○○○。」のように、十分な根拠が無いのに、悲観的な結論を一足飛びに下してしまう。
- 6 劣等比較
…「お兄ちゃん是可以するのに、あなたはどうしてできないの。」という比較や対比。
- 7 他者依存
…特定の人(親、医師、先生等)からOK(同意)をもらわないと緊張・不安・恐怖で行動ができない。

【『心の回復力』を高める6つのLesson】

- Lesson1 前向き、肯定的な言葉を探してみる
○いいかげん⇒◎些細なことにこだわらない
○あきらめが悪い⇒◎ねばり強い、持続力がある
- Lesson2 短所を長所に言い換える
○飽きっぽい⇒◎好奇心旺盛
○おせっかい⇒◎面倒見がいい
- Lesson3 「して欲しくない」から「して欲しい」へ
○風邪を引かないで⇒◎いつも元気でいてね
○さわがないで⇒◎静かにしていてね
- Lesson4 命令から提案へ
○片付けなさい⇒◎部屋の模様替えをしてみない
○勉強しなさい⇒◎1時間机に向かってみない
- Lesson5 主語を「あなた」から「わたし」へ
○嘘をつかないで⇒◎わたしには正直に話してね
○片付けなさい⇒◎綺麗にしてくれると嬉しいわ
- Lesson6 会話から対話へ、そして励ましへ
○テストで100点とったよ!
⇒100点とったんだ!(反復) 頑張ったね。

この休み中、ご家庭でぜひ実践してみてください。