

豊浜小学校保健委員会報告

令和2年11月9日（月）、豊浜小学校にて、PTA本部役員・施設厚生部・学級委員の方と学校職員計20人が参加し、学校保健委員会を行いました。今年度は、城山中校区のスクールカウンセラー山本千香子さんに講話をしていただきました。

テーマ

レジリエンス（へこんでも折れない心）を育てる

日本人宇宙飛行士の野口聡一さんが、搭乗する宇宙船に「レジリエンス」と名付けたことが最近ニュースになっていました。**レジリエンスとは、失敗、ピンチ、ストレス、困難、落ち込み、エネルギーダウンから立ち直る心（回復力・柔軟性・適応力）です。**

講話の内容を御紹介します。レジリエンスの高い人として、松岡修造選手やアンパンマン、半沢直樹などが挙げられていました。レジリエンスは誰もが持っている生きる力であり、経験や知識によって育つ学習可能な能力だそうです。「自尊感情」「感情調節」「自己効力感」「楽観性」「人間関係」という5つのレジリエンスマッスルがあり、それぞれの鍛え方について詳しくお話していただきました。生き方が見えない、先が見えない「視界不良」な時代、「不確実性」が増す時代です。うまくいかないことがあっても、難しいことやトラブルが起きて、失敗したとしても「へこたれない心（力）」を育てていくことが必要となってきています。



参加していただいた方の感想（一部抜粋）

- ・「レジリエンス」知りませんでしたが、とても勉強になりました。自分にもあてはまることもたくさんありました。子どもたちにもっとポジティブを増やしていきたいと思いました。
- ・とても参考になりました。自分自身レジリエンスが低く、今日の話は自分に言われているように感じました。子供と、家族と一緒に今日話を振り返り、レジリエンスを高めていけたらいいなと思いました。
- ・今日からできることをすぐに始めてみようと思いました。レジリエンスを高めて、これからの困難な時代に立ち向かえる子どもたちになってほしいです。
- ・ネガティブを減らすことばかり考えていたけど、「ポジティブを増やす」と考えてみるとあまり難しいことではないように感じました。
- ・寝る前に良いことを3つ子どもたちと一緒に考えるようにしてみます。
- ・自分自身の考え方にも取り入れたいと思った。子供への接し方にも参考にしたい。

御参加いただき、ありがとうございました。