



今年度は、新型コロナウイルス感染症により、学府学校保健委員会が中止となりました。そのため、各校の校内学校保健委員会では「レジリエンス」という同一のテーマを取り上げました。各校の学校保健委員会と家庭保健委員会の取り組み状況についてお伝えします。

校内学校保健委員会を開催しました

福田中学校

「レジリエンス（へこんでも折れない心）を育てよう！」をテーマに、城山中校区スクールカウンセラーの山本千香子さんの講話を聴きました。

レジリエンスとは、失敗やストレスから立ち直る心のものであること、3つのポイント（誰もが持っている力・個人差がある・経験や知識によって育つ）や5つの高める力（自尊心・感情調節・自己効力感・楽観性・人間関係）があること、従来のアプローチとの違い（ほめて育てる⇒しかられても立ち直る・強い意志⇒心のしなやかさ・がんばれ⇒なんとかなるさ…等）についての話がありました。



成長上手な子は…

チャレンジ行動がカギ



ちょっとがんばればできること、
今までやったことがないことに
チャレンジして楽しむ

自分のカラを破ってチャレンジ!

参加した保護者からは、「親の言葉かけひとつでポジティブにもネガティブにもなってしまうので注意して接していきたい。」「今の社会で生きていくためにとても大事なことだと思った。ストレスや嫌な気持ちは必要だと聞き、少し心が軽くなった。」「本人のいいところをもっと認めたり、成功体験をさせてあげたりしたい。」などの感想がよせられました。

福田小学校

「レジリエンスって何？～しなやかでへこたれない心を育てよう～」をテーマに福田中学校、豊浜小学校と同じ講師、山本千香子さんの講話を聴きました。

レジリエンスは、まだ聞き慣れない言葉ですが、レジリエンス（心の回復力、柔軟性、適応力）の説明を聞いた後、「レジリエンスが高い人と言われて浮かぶのは誰？」と問われ考えてみました。例えば、野球のイチロー選手、競泳の池江選手、漫画ワンピースの主人公ルフィなどだそうです。個人のレジリエンス要因は多様で、生まれつきの個人差もあるというお話でした。



レジリンスを高める5つの力のうち、「感情調節」を高めるにはネガティブを減らすのではなく、ポジティブを増やすのが良いそうで、寝る前に良いことを3つ見つけることをするとポジティブを増やす練習になるそうです。試してみようと思いました。

参加した保護者からは、「良いお話だったので、PTA役員だけでなく希望する皆さんにも聞いてほしい」という意見が寄せられました。

豊浜小学校

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りました。

豊浜小でも「レジリエンス（へこんでも折れない心）を育てる」をテーマに山本千香子さんの講話を聴きました。現代は、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」が増す時代だそうです。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も、失敗したとしても「へこたれない心の力」を育てていくことが必要となってきたというお話でした。



参加した保護者からは、「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。」「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るとあまり難しいことではないように感じた」「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たい」など前向きな感想が寄せられました。

家庭保健委員会への御協力、ありがとうございました

平成27年度から実施している家庭保健委員会も、今年度で6年目となりました。昨年度1回目の実施率と今年度1回目の実施率を下のグラフに示しました。多くの御家庭に協力していただいた結果、3校ともに高い実施率となっています。

今年度、第2回家庭保健委員会は1月12日からとなっています。3学期になりましたら用紙をお渡ししますので、家庭で決めた目標の達成度について、家族で話し合ってください。冬休みも、それぞれの家庭の目標を意識し、家族のコミュニケーションを図っていただければと思います。

