

5月「健康安全の日」

5月の保健目標は、「心について考えよう」です。今日は「れじりん」というキャラクターが出てくる物語を読みます。この中に、「レジリエンス」という言葉の説明があります。どんな意味なのかを考えながら聞いてください。

<レジりん> 「ぼくの名前はレジりん」

<レジりん> 「毎日生活をしていると、困ったことがたくさんあるよね。テストで悪い点を取ってしまったり、友だちと喧嘩したり、先生に怒られたり…。どうしたらいいかわからなくなることってあるよね」

<レジりん> 「そんなときに、大事なのが『レジリエンス』という力なんだ！レジリエンスは、一回落ち込んでもそこから立ち直る力のことだよ。今日は、ぼくが登場するお話を通して、一緒にレジリエンスについて勉強しよう！」

<ナレーター> 「ここはレジりんたちの世界。今は夜の0時、みんな寝ています。おや、あそこに電気のついた家が。ちょっとのぞいてみましょう」

<レジりん> 「明日は初めて野球の練習試合に出してもらえるぞ！でもすごく不安だな。眠れない～。なんか気持ちがそわそわしてきた。お菓子食べたいな～。…どうしてポテチとコーラの組み合わせって、こんなにうまいんだろ～。でもまだ眠れない。そうだ、ゲームやっていたら眠くなるかも！」

<ナレーター> 「もう、こんな夜遅くなのに一人だけ起きています。明日の朝に練習試合があるのに、大丈夫？」

<ナレーター> 「朝になりました」

<レジりん> 「はっ、もう朝？どうしよう、練習に遅刻する！監督に怒られちゃうよ～」

<レジりん> 「はぁっ、はぁっ」

< 監督 > 「遅いぞレジりん！早く来い！いつもいつも…。そんなんじゃ、いつまで経ってもレギュラーになれないぞ！」

<レジりん> 「すみません…。(自分って、なんでこんなにダメダメなんだろ…もう何をやってもうまくいくわけないよ…)」

<ナレーター> 「練習に遅刻したレジりんは、罰として部室の掃除をさせられることになりました」

<レジりん> 「まったく、みんなもっと綺麗に使えよな～。うわっ！どうしよう！先輩のロッカーを散らかしちゃった」

<レジりん>「先輩はすごいよな、キャプテンで、性格も完璧。自分も先輩みたいになれたらな〜」

<レジりん>「ん？なんか落ちている。チェックリストって書いてある。なにになに？」

<ナレーター>「そこには生活習慣を振り返る質問が並んでいました。レジりんは、一つ一つ質問に答えていきました」

<レジりん>「これで終わりっと…。って全然だめじゃん！そういえば、怒られたのも寝坊が原因だったな…」

<ナレーター>「ダメダメな生活を送っていたことに気づいたレジりんは、22時には寝るようにしました。また、お菓子は食べ過ぎずに、バランスのよい食事を摂るようにしました。すると、遅刻はしなくなりました」

<ナレーター>「それからレジりんは一生懸命練習し、ついにレギュラーに選ばれるようになりました。やる気になったレジりんは、試合で大活躍！ その後もレジりんは頑張っ、いつもレギュラーに選ばれました」

物語は、このあとも続きますが、続きはまた今度です。物語の中で、レジリエンスという言葉の説明がありました。どんな意味だったのでしょうか？レジリエンスとは、落ち込んでも立ち直ることのできる力のことでしたね。こまったことがあったとき、もとに戻るための回復力ともいえます。レジリエンスは、持っている人と持っていない人がいる特別な力というわけではありません。レジリエンスは誰でも学ぶことができ、育てることができる力です。今日の物語の中で、夜ふかしをしたレジりんは、朝起きられずに、遅刻をしてしまいました。監督に怒られてレジりんは落ち込んでしまいました。そのあとレジりんは、どうしたのでしょうか？答えは、自分の生活リズムをふりかえり、できていなかったところを直しました。具体的にいうと、夜は10時に寝るようにした、おかしはひかえて、バランスの良い食事をするようにした、それから一生懸命練習をしました。その結果、落ち込んでいた気持ちは、元に戻り、野球でレギュラーに選ばれることもできました。このレジりんの物語のように、生活習慣をととのえることは、レジリエンスを育てることにつながります。みなさんも困ったことが起きた時や、落ち込んでしまっているときは、まず、自分の生活習慣を見直してみましよう。直した方がいい生活習慣があれば、直せるよう目標を決めてみましよう。レジりんのように、夜は10時に寝る！というような具体的な目標がいいですね。最後に、レジリエンスをそだてる方法は、まだほかにもあります。これからも健康安全の日などで、一緒にまなび自分のレジリエンスを育てていましよう。この後は、健康10か条チェックを行ってください。これで健康安全の日の放送を終わります。