

しょうぶ ～夢を拓く～12月号



「レジリエンス」を高める取組

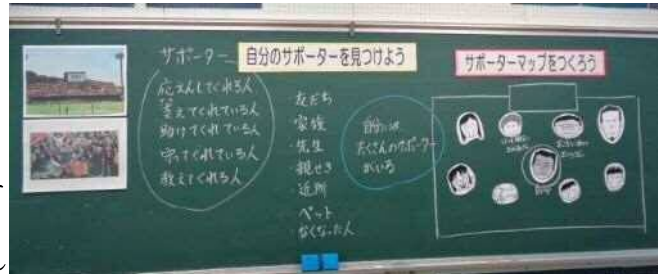
西田哲也

「レジリエンス」とは、「精神的回復力」「立ち直り力」です。「つらいことがあって落ち込んでもそこから立ち直り、回復する力」のことです。

今年度、井宮北小では、子どもたちの「レジリエンス」を高めることを目的として、3年生以上を対象にレジリエンスワークに取り組んでいます。

第1回は、子どもたちが周りのたくさんの人に見守られていることに気づき、安心感をもって生活してほしい。そんな願いから「サポーターを見つけよう」と題して学習しています。私もある学級に入らせてもらい、子どもたちが「自分のサポーター」について考えるお手伝いをさせてもらいました。

子どもたちは、家族、先生、友達、親戚など自分の周りのサポーターを思い浮かべながら、それを「サポーターマップ」にあらわしていきました。



次に示すのは、できあがった自分のサポーターマップを見た子どもたちの感想です。

- ・想像以上にたくさんの人に見守られ、助けてもらい、そして支えられているんだなと思った。
- ・サポーターはたくさんいて、みんな自分のことを見捨てないってわかって安心した。
- ・サポーターが見守ってくれるおかげでいろいろなことができているのだと思った。
- ・これからもサポーターに支えられながらやっていこうと思う。逆に困っている人がいたら、自分からサポーターになって助けてあげたい。

また、このサポーターマップを持ち帰り、家の人にメッセージを書いてもらいました。

- ・〇〇ちゃんのまわりには、絶対的な味方がたくさんいます。つらいことがあってもずっと見守っているの、いろいろなことにチャレンジしてってください。
- ・つらいことがあったら、一人で悩まず、〇〇の言葉を聞いてくれる人たちがすぐそばにいることを忘れずに大切にしていこう。
- ・いろいろな人に支えられていることに気づいて、日々感謝の気持ちを忘れないでほしい。そして〇〇も、誰かの支えになれる人になってほしい。
- ・怒ることもあるけれど、〇〇のことがキライで怒っているんじゃないこと忘れないでね。みんな〇〇のこと大好きで、すごく大切な存在なんだよ♡

多くの方が、わが子へ熱いメッセージを伝えてくださいました。「自分が大事にされている」という思いは、自己肯定感を育みます。自己肯定感の高い子は、自分を信じて問題を解決し、適切な判断ができるようになります。また、「どんな時も自分を応援してくれている」と感じることで、失敗を恐れず挑戦したり、つらい時、素直に悩みを話したりすることができます。自己肯定感を高めることは、レジリエンスを高めることにつながります。

第2回は冬休み。1年生から6年生まで、家族がお互いに関心を向けたり理解を深めたりする機会として「お茶の間コミュニケーションすごろく」を行っていただこうと考えています。冬休み前にすごろくを配付します。ぜひ、お時間を作っていただき、楽しく家族の絆を深めていただきたいと思います。御理解と御協力をお願いします。

12月12日には、井宮小と井宮北小の6年生と籠上中1年生が合同で学校保健委員会を開き、『『困った！』時を乗り越えるために、あなたは どうする？』をテーマに意見交流を行います。