

💖 レジリエンスってなんだろう？💖

「**レジリエンス**」とは、「**心の回復力**」のことです。私たちは、失敗をしたり、つらい経験をしたりすると、とても落ち込みます。立ち直れないと思うこともあるかもしれませんが、実際には時間が経つにつれて、少しずつ心の傷が癒されます。「レジリエンス」はだれもがもっている力で、トレーニングをすることで高めることができます。「レジリエンス」を高めることでストレスと上手につきあうことができます。

レジリエンスを支える3つの心

今の自分に当てはまるものに☑をいれてみましょう！

心と体が元気で 明るく生きる心♡	ポキリと折れない しなやかな心♡	落ち込んでも立ち直る へこたれない心♡
<input type="checkbox"/> 規則正しい生活習慣をしている <input type="checkbox"/> 笑顔で、明るい気持ちをもっている <input type="checkbox"/> 自分を大切にしている <input type="checkbox"/> チャレンジ精神をもっている	<input type="checkbox"/> プラス思考に考えることができる <input type="checkbox"/> 感謝する気持ちをもっている <input type="checkbox"/> 相談できる仲間がいる <input type="checkbox"/> 自分の行動を自分で決めている	<input type="checkbox"/> 夢や目標がある <input type="checkbox"/> 命の尊さを感じて、生きる意味をもっている <input type="checkbox"/> 自分のレジリエンスを信じている

レジリエンスを高めるトレーニングにチャレンジ！

あなたは自分のことが好きですか？ 自分の良いところ（長所）を知っていれば、落ち込んだときにも「それでも私にはこんな良いところがある！」と立ち直す手助けになります。

4つの視点で自分のもつよさを「見える化」

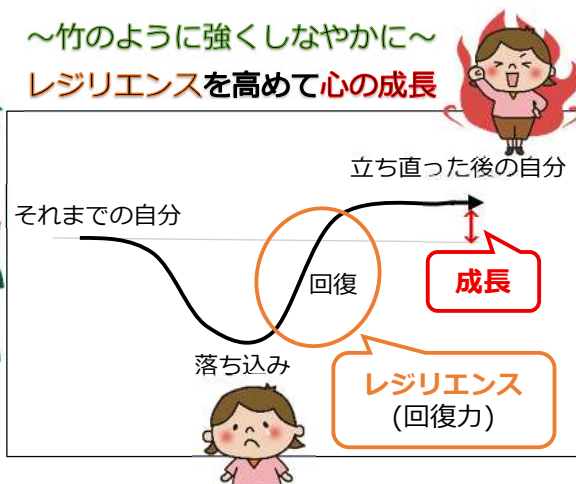
口に出して言ってみましょう！

①	I am	「私は〇〇である」	自分の得意なことは何ですか？強みは何ですか？
②	I can	「私は□□ができる」	自分が過去に体験した困難な状況をどのように乗り越えましたか？
③	I like	「私は△△が好き」	自分の大切な人、好きなこと、楽しかったことは何ですか？
④	I have	「私は……を持っている」	お世話になった人にはどんな人がいますか？

自分の長所が見つけられない人も大丈夫！ 見方を変えれば短所は長所になります。誰にでも強みはあります。良いところをどんどんのばしていきましょう！

短所		長所
怒りっぽい	➡	感情が豊か
おせっかい	➡	面倒見がいい
頑固	➡	意志が強い
心配性	➡	慎重
おしゃべり	➡	社交的
大人しい	➡	穏やか

～竹のように強くしなやかに～
レジリエンスを高めて心の成長



ハート♡メディア Good デー 保健通信メモ (R7.9.9 vol.9)

- ① **9月8日(月)の委員会**で、クラスのチームスに保健通信を送る。

【送り方】

- ・保健通信を開く。
- ・右上にある「↑マーク」をタップする。
- ・「Teams」をタップして、クラスのチームス名で検索し、右側の○にチェックを入れる。
- ・「完了」→「送るマーク」をタップして送信完了！

- ② **9月9日(火)の朝の会**で、保健通信メモを読んで連絡する。そのほか話したいことがあれば追加OK！

- ③ 連絡が終わったら、**教室後方の保健だより掲示コーナーに掲示する。**

今日は「ハート♡メディア Good デー」です。9月は、「レジリエンス」について紹介します。

私たちは、失敗をしたり、つらい経験をしたりすると、とても落ち込みますが、時間が経つにつれて、少しずつ心の傷がいやされます。落ち込んだ心が立ち直る力を「レジリエンス」と言います。「レジリエンス」はだれもがもっている力で、トレーニングをすることで高めることができます。

では、今からはレジリエンスを高めるトレーニングにチャレンジしてみます。4つの視点で自分の良さを隣の人に伝え合いましょう。①私にはこんな強みがある、②私は困難な時でもこんなことができる、③私はこんな好きなことがある、④私は頼れる仲間を持っている、というように、①～④を自分に置き換えて話して見ましょう。(1分測る)

自分の長所を考えることができましたか？相手の良いところを知ることができましたか？落ち込んだときには自分の良いところを思い出して、心の傷を回復させていきましょう。