



さぬき市教育委員会事務局 生涯学習課



令和3年 7月

## 子どもの「レジリエンス」を育むために

レジリエンスってな〜に？

様々な逆境や困難に直面した時、それらを乗り越えたり立ち直ったりする力のことです。

ネガティブな感情を「なかったもの」にするのではなく、「共感」することが大切

レジリエンスは『自分のことを助けてくれる他者がいる』と感じられるからこそ発揮できる力です。

子どもの心の育ちに適した声掛けと“助け方”をしよう

子どものレジリエンスを育むには“きっと助けてもらえる”という安心感を子どもに与える関わり方が大切です。



0~1歳代

＊「ママ・パパがいれば安心」という信頼関係を築く＊

子どもが泣いたり助けを求めたりしたら、なるべく抱っこなどのスキンシップをして、なくさめ落ち着かせてあげましょう。

その後、できる範囲で子どもが快適に過ごせるように、環境を整えたり、一緒に遊んであげたりするなど、子どもが求めることを行う中で、この世の中は安全な場所だという感覚を育みます。



2歳代

＊できなくて悔しい気持ちに共感してから、「できる自分」を見せる＊

イヤイヤ期の頃は、どう考えても無理なことをやろうとする場面もあると思います。可能な範囲でかまいませんので、余裕のある時は、自分でやりたい気持ちを尊重してやらせてあげましょう。



何度失敗してもOKですが、失敗した時に子どものプライドを傷つけないことは大切です。自分がイメージするようにできなくて悲しくなったりすることもあると思いますので、「悲しいよね」と気持ちを代弁してあげましょう。

ママやパパが気持ちを共有してくれることで「自分はこれでいいんだ」と思え、自己肯定感が高まります。気持ちが落ち着いたところで「もう一度、一緒にやってみようか」と誘い「できる自分」を実感させることでレジリエンスが高まっていきます。



【裏面もご覧ください】

3~4歳代

## ＊「自分を元気づける言葉」を効果的に使ってみる＊

3~4歳になるとママやパパ、幼稚園や保育園の先生など、身近にいる大人と同じようになりたいという気持ちが出てきます。

できなくて悲しい気持ちにまず共感するのは2歳代と同じですが、その後「ママ（パパ）と同じようにやってみて」と提案するのも良いかもしれません。

「きっと大丈夫」とか「〇〇ちゃんは頑張り屋さん」など、大人がかけてくれた言葉を心の中のお守りにして、自分で自分を支えることもできるようになってくると思います。

一緒に  
やってみよう

きっと  
大丈夫だよ

頑張ってるね



5~6歳代

## ＊お友達と自分を比べなくていいことを、大人自身の在り方で伝える＊

5~6歳になると「お友達はあるのに自分はできない」など、周りの子と自分を比べて落ち込む場面も出てくるかもしれません。

そうした時に気持ちに共感するのはこれまでと同じですが、まずは、大人がその子を周りの子と比べないこと。そして、その子自身の頑張りや成長を認めることが大切です。

大人自身が、周りと同じと自分を比べないことを示したり、世の中には、たくさんの「価値のものさし」があることを伝えることも大切です。



## レジリエンスの高い子 = 育てやすい“いい子”

# ではない!



レジリエンスは悲しみやつらさから心を回復させて、前に向かって歩いていく力となる大切なものです。だからこそ、レジリエンスを育むかわり方は重要です。

レジリエンスを育むことは、「困難にぶつかっても、すぐに立ち直る育てやすい子」を目指すことではありません。したがって、レジリエンスの高い子=育てやすい“いい子”ではありません。レジリエンスは生き延びるための力ですから、本当につらい状況に置かれたときは、逃げる力、する賢さ、人をだます力などもレジリエンスとして発揮されることがあります。

これらは通常好ましくない特性とされますが、そうする以外で心を回復させる方法がない状況では、それは正しいレジリエンスの発揮の仕方といえます。



その場合、パパやママは、その子の世界がそれだけ過酷な状態にあることをまず理解し、「つらかったね。気付いてあげられなくてごめんね」と気持ちに寄り添うことから始められるといいと思います。そして、頑張って乗り越えようとした努力を認め、他の方法がないか、子どもと一緒に探していきましょう。

子どもたちが、「自分の心の中に、レジリエンスという回復力があるんだ」と気付くことが非常に重要です。

自分の心には、自分だけの回復力があるんだと知ることが、自分の心を大切に思うことにつながり、さらに、人の心の違いを認めて大切に思う気持ちへとつながっていけるようにする。それが、レジリエンス教育の目指すものであり、レジリエンスを育む大きな意義でもあるのです。

