

－ レジリエンスという力 －

例年になく、早い梅雨入りとなりました。運動会も延期となり、残念な思いをされていることと存じます。教職員も同様です。しかし、毎日の子どもの学校生活は待たなしです。一日一日を大切に、お子様の成長をサポートしていきたいと、気持ちを切り換えています。

昨年、宇宙飛行士野口聡一さんを乗せて打ち上げられた、スペースXの宇宙船は「レジリエンス」と名付けられました。野口さん曰く、「しなやかに変化に対応し回復する力」「苦境をはね返す意欲」「復活への祈り」を示す名前だそうです。

今の状況に合った言葉が心に沁みます。

過ぎし方のヒント

2021. 6. 6



授業参観、ありがとうございました。

1 しなやかに変化に対応し回復する力

体を動かすことが効果的です。ぜひ、お子様と一緒にやってみませんか。リズムに合わせて踊ったり、バドミントンをしたり、ジョギングでも、ラジオ体操でも何でもいいのです。運動会は延期になりましたが、踊りの練習は少しずつ行っています。延期をチャンスに変え、お子様に教えてもらって、楽しみながら一緒にやるのもいいですね。

学校では、残念ながら体を触れ合うことが、本当にできません。

御家庭でできる範囲で、スキンシップをとっていただくことが、心の安全にもつながります。

2 苦境をはね返す意欲

「毎日ごはんしっかり食べてるね。」「気持ちよさそうにぐっすり寝ていたよ。」「いい笑顔だね。」

お子様が自分で気付けない、当たり前と捉えがちな日々のすてきな表情や様子を言葉にして、鏡のように返してあげるだけで、元氣や意欲が湧いてきます。



3 復活への祈り

予想外の事故や病気、家族の心配事。新型コロナへの感染もそうですが、自分ではどうしようもない理不尽な出来事が起こります。

起こる出来事の内容を「自分でコントロールできること」と「自分でコントロールできないこと」に分け、できることにだけ、できる範囲で対処していく、と心を整理すると、少し楽になります。

できないことは、祈る（一般的な意味で）だけに留めておいてもよいかもしれませぬ。

コーピングスキルを身に着けましょう

コーピングスキル（ストレスへの対処法）

- | | |
|----------------|-----------------|
| 絵を描く | 工作をする |
| ぐるぐる線を描く | きれいな景色を見る |
| 空を見る | 歌う |
| 踊る | 好きな音楽を聴く |
| 固いものを食べる | とにかく寝る |
| 本や新聞を読む | ドミノやジェンガを一気にくずす |
| 好きなアイドルの写真を見る | ボールをける |
| 花に水をあげる | 草抜きをする |
| お風呂に入る | 散歩をする |
| ぬいぐるみを抱く | 外の空気を吸う |
| 好きな料理を作って食べる | プチプチをつぶす |
| 兄弟や姉妹と話す | スライムをさわる |
| おばあちゃんと話す | 親と話す |
| 友だちと話す | 顔を洗う |
| 座禅をする | 誰もいないところで叫ぶ |
| すみっこで落ち着く | ひとり言を言う |
| ゴムボールをにぎる | 氷をなめる |
| 部屋の片づけ・掃除をする | ガムをかむ |
| 背伸びをする | 大きな木を見る |
| まんがを描く | 手芸でなにか作る |
| ピアノを弾く | ぼーっとする |
| 図書館（静かなところ）に行く |etc. |

コーピングスキルとは、ストレスに対処する方法です。

これらのたくさんのスキルは、観音寺小学校の子どもたちがイライラしたときやいやな気持ちになった時に、自身で行っている方法をまとめたものです。

一人で考えると数個しか思いつかない方法も、みんなで考えると、こんなにたくさん出てきました。

すごいですね。

コーピングスキルは、たくさん頭に入っているほど、実際に使える場面が増えます。

御家庭で、一緒に実際にできそうなことを見つけておくと、きっと役に立ちますよ。

まだまだありそうですね。

