

ほけんだより11月



秋も深まり、朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。暦の上では早くも冬が始まります。また、天気の良い日は日中、暖かいので薄着で過ごせますが、登下校の時間帯は急に気温が下がる日もあります。ご家庭でも脱ぎ着しやすく、自分でこまめに調節がしやすい衣服の工夫をしていただきますよう宜しくお願いします。

11月は、給食週間や読書月間など秋の行事が続きます。また、子どもたちが楽しみにしている「広フェス」も開催されます。体調万全で参加し、有意義に過ごすためには、まず健康管理が大事になってきます。引き続き、規則正しい生活、バランスのとれた食事、十分な睡眠の確保を心がけていただきますよう宜しくお願いします。



がっこう
学校へ
行く前に
まえ

朝の元気
げんき
チェック



◎この他にも気になることがあったら、おうちの人に伝えましょう。必要なときには、無理をせず休むことも大切ですよ！



★レジリエンス～困難に負けない心をつくる★

「心の回復力」「再起力」「逆境力」を意味する言葉として、近年、注目されているのがレジリエンスです。人生には良いこともたくさんありますが、時として辛いことや予期しない不幸も起こります。だからこそ、大人も子どもも何があっても立ち直れる力を身につけておくことが大切ではないでしょうか。変化の多い今を生き抜く力、レジリエンスとそれを高めるためにはどうしたらよいのでしょうか。

～レジリエンスとは？～

日本語で「回復力・再起力・逆境力」と訳され心理学、疫学に使われる用語です。具体的には、「苦境に陥っても心が折れない回復力、さまざまな環境・状況に適応して生き延びる生命力」のことをいいます。例えば仕事や受験の失敗、事故や災害、病気など困難な状況に陥った時、悩み悲しみながらも立ち直る人がいる一方で、心が折れて立ち上がれなくなってしまう人もいます。この違いの元となるのがレジリエンスです。外から大きな力が加わっても竹やバネのようにしなやかに戻る力のことをいい、近年、さまざまな分野で注目されている概念です。

～レジリエンスを鍛えるには？～

強いストレスや困難に遭遇したとき、自分は元々メンタルが弱いから、運や環境に恵まれないから、とすぐにくじけてしまう人もいでしょうがレジリエンスは、誰にも持ち得る能力であり、あきらめずに自己を論理的に分析して鍛えていくことで高められるといわれています。鍛える方法は多彩にありますが一例を紹介します。

☆ネガティブ思考（減点思考・ベき思考・悲観思考・自責思考・他責思考）を止めてみる

☆サポーター（普段からさまざまな形で支援してくれる人）を5人見つけよう

☆感謝体質（脳内で感謝する感情が高まると逆のネガティブ感情はストップ）になろう

☆ネガティブな感情はその日のうちに手放す（体を動かす、趣味に集中、セラピー効果のある「書く」、音楽に触れる）

☆過去をグラフ化・分析して糧にする（人生折れ線グラフで視覚化）

また、レジリエンスの能力が高い人を周囲で見つけて観察し、見習ってみるのも良いといわれています。

まずは、子どもたちを取り巻く大人がレジリエンスの能力を高め、見本となり、未来ある子どもたちの生き抜く力を育てていきたいですね。