

# 宮城県PTA連合会 健全育成委員会だより

発行日：令和6年11月30日  
発行：宮城県PTA連合会  
企画・編集：令和6年度健全育成委員会

※「健全育成委員会だより」は宮城県PTA連合会webサイトからダウンロードできます

「レジリエンス」とは何か？  
「レジリエンス」は、もともとは物理学の用語で、「弾力性」や「復元力」を意味する言葉です。物体が外から力を受けて変形した状態から元の形に戻ろうとするときに、外からの衝撃やエネルギーを吸収し跳ね返して戻ろうとするという意味から、最近では心理学の分野でも使われ始めました。

「困難な状況、スランプ、挫折体験からしなやかに立ち直り、さらにそれをバネにして前へと進んでいく力」と理解され、「心の免疫力」や「メンタルの回復力」ともいわれます。  
「レジリエンス」は、自分自身を守り、逆境を乗り越えていくための大切な力であり、幸福な人生を送るための基盤となる重要な力といえます。これからの生きる子ども達に、ぜひとも身に付け、高めて欲しい

私達は生きている限り常に変化の中にいます。予期せぬ様々な困難や対応に迫られる場面に直面することも発生します。  
子ども達もまた日々いろいろな場面で、様々なストレスに直面しながら生活しています。まじめで頑張り屋の子ほど、自分を責めたり、至らなさを感ずいたりして、気持ちが沈んでしまうことが多いのかもしれない。このような現状にある子ども達に必要なのは、「ストレスに負けないしなやかな心」「困難を乗り越える強さ」ではないかと思うのです。  
そこで、令和6年度健全育成委員会だよりでは、「しなやかに強く生きる力」の育成につながる「レジリエンス」について取り上げ、子ども達の生きる力を育むため、保護者としてのより良い関わり方のヒントを探ろうと考えました。

## しなやかに強く生きる力を育む 「レジリエンス」について学ぼう

### レジリエンスを鍛えよう！ おすすめの本の紹介



親子で育てる折れない心  
レジリエンスを鍛える  
20のレッスン  
久世浩司 著  
実業之日本社 発行  
255ページ 定価1300円+税

レジリエンスについて解説しながら、20のワークシートを掲載。それを親子で実践することで、子どものレジリエンスを高められる内容になっています。レジリエンスとは何かからその解決策まで兼ね備えた実用書！



折れない心 しなやかな心をつくる レジリエンス  
小玉正博 監修  
合同出版 発行  
128ページ 定価2800円+税

イライラ、つらい、悲しい。怒りやストレスを感じたとき、どうしたらいいの？心が折れそうになったときどう対処したらいいの？マンガでわかりやすく描かれているので、是非お子さんと一緒に！



イラスト版  
子どものレジリエンス  
元気・しなやかへこたれない心  
を育てる56のワーク  
上島博 著  
合同出版 発行  
128ページ 定価1700円+税

困ったことが起きても立ち直る力「レジリエンス」。あなたのレジリエンスをもっと強くするための56のワークブック。わかりやすいワークとイラストで楽しく学びながら、あなたの回復力を大きく膨らませよう！



教師のためのレジリエンス  
折れない心を育てる、回復力を鍛える  
中嶋郁雄 著  
明治図書出版 発行  
152ページ 定価2100円+税

学校の子もまたちとどのように関係を築き、鍛えていくべきか。またその保護者や同僚たちとどのように関係を築いていくべきか。教師を鍛える視点から、具体的な指導と対処について解説。保護者の方々も是非！

#### 参考資料

- 令和6年度健全育成委員会  
委員長 笠原由佳  
副委員長 熱海光太郎 若附恵  
委員 鳥居恵理香 伊藤伸浩  
菊地忠久  
担当副会長 畑山和晴 高橋禎毅
- 久世浩司著「親子で育てる折れない心」  
実業之日本社発行
- ノバク・ジヨコビッチ著 タカ大丸訳  
「ジヨコビッチの生まれ変わる食事」  
扶桑社発行

力が「レジリエンス」なのではないでしょうか。

### 「レジリエンス」が高い人の特徴

「レジリエンスが高い」とはどのような状態のことを示すのでしょうか。「レジリエンス」が高い人の特徴には、例えば、次のようなものがあります。

- ① 困難に直面しても柔軟に適応でき、粘り強く対処できる。
- ② 失敗やストレスを成長のチャンスと捉え、ポジティブな思考と感情を維持できる。
- ③ 過去の成功体験から自己肯定感が高く、自分の強みを理解し自信をもって挑戦する。
- ④ 壁にぶつかってもいろいろな角度から問題解決法を模索する。
- ⑤ 困難を乗り越えるために、必要な時には人に頼ることを恐れない。
- ⑥ 失敗してもそこから学びを得て次に活かす、失敗を恐れない。
- ⑦ 自分なりのストレス対処法を身に付けていて、心の健康を保てる。

反対に、レジリエンスが低い人の特徴はこれらの逆で、例えば、次のようなものではないでしょうか。

### 保護者ができること

子どもの「レジリエンス」を高めるために保護者にできることは何かを考えてみました。詳しいことは専門書に譲りますが、日頃から次のようなことを意識して、子どもに接していくと、「レジリエンス」は高くなっていくのではないかと思います。

- ① 行動の変化やサポートが必要なサインを見逃さないこと。
- ② 過度に先回りしないこと。
- ③ 対話を大切にし、子どもの話をジャッジせず共感してよく聞くこと。
- ④ いつでも相談できる雰囲気を作ること。
- ⑤ 具体的な解決策と一緒に考えること。
- ⑥ 長所を認め、褒めること。
- ⑦ 小さな成功体験を積み重ね、共有すること。
- ⑧ 親自身の失敗談や乗り越えた体験を共有すること。

これらは大きく分類すると、「自尊心を高める」「自己効力感を高める」「人間関係を豊かにする」などの視点になるかと思えます。これらの他にもあるので、皆さんも考えてみたり、調べてみてください。

あります。

- ① 気持ちの切り替えがうまくできない。
- ② 自分にも相手にも厳しい。
- ③ 悩み事を抱え込んでしまい、何事にも不安で常に不満をもっていて、他責思考が強い傾向がある。

### 「レジリエンス」を高めるために

「レジリエンス」を高めるためにはどのようなことを心がけると良いのかについて、その方法をいくつか紹介します。

- ① ストレスを感じた時ゆっくりと深呼吸して感情をコントロールする。
  - ② つらい出来事があった時には自分の感情や思考を言語化してみる。
  - ③ 小さな目標を立てて日々達成感を味わい、小さな成功体験を積み重ねる。
  - ④ 規則正しい生活習慣を大切にすること。
- 子ども達が、これらのようなことを自ら意識して行動することや行動を変えていくことは、なかなか簡単なことではないでしょう。そこで大切なのは、保護者としてどのように子どもに関わっていくことが望ましいのかを理解して、実際に子どもに寄り添いながら「レジリエンス」を高めていく働

きかけをすることでしょう。

### 子どもの課題と保護者の関わり

今は、子ども達がストレスにうまく対応できないことが様々な問題につながってしまうことが少なくないように思います。

子ども達は心身共に発達途上にあり、経験も少ないため大人に比べてストレスに対する適応力は弱い面もあります。変化に敏感で感情のコントロールがうまくできない、問題解決能力が未熟、ストレスの対処法を知らないなど、心身の未発達や社会的経験の不足から自力での解決が難しく、保護者に頼りがちになってしまっても少なくないでしょう。さらに、ストレスに上手に対応できないことが、不安やイライラ、食欲不振、睡眠障害など心身の不調につながったり、自己肯定感の低下につながることも懸念されます。

子ども達がストレスといういわば逆境と対峙したときに、前向きな姿勢で柔軟に対応していくためには、「レジリエンス」を高めていくことがとても大切であるように思うのです。

そのような時に、保護者が日頃からのように子どもに関わるかが、とても重要な

## バク・ジョコビッチ選手のレジリエンスマッスル

レジリエンスを發揮して結果を出した二つの実例として、長年テニス界のトッププレーヤーとして君臨し続けるノバク・ジョコビッチ選手の例を挙げてみたいと思います。

ジョコビッチ選手はレジリエンスマッスルを鍛え続け、結果を出し続けています。

「レジリエンスマッスル」とは逆境や困難に直面したときに、それを乗り越えるための「精神的な筋力」を指し、ジョコビッチ選手は以下のような実践をしています。

#### ① 自己効力感(自分ならできると信じる力)を高める

自分自身を励まし小さな成功体験を積み重ねることで、自分ならできると信じる力を高めています。

#### ② 瞑想の実践

深い呼吸により心を落ち着かせることで、集中力を高め、ネガティブな感情をコントロールしています。

#### ③ イメージトレーニング

試合前に自分がどのようにプレーするかを詳細にイメージすることで、試合中の状況に対する準備が整い、冷静に対処できるようになります。

#### ④ 自己内省

自分自身を多面的に理解し心の柔軟性を養うために、日々自分の感情や思考を言語化することを習慣にしています。

このような日々の積み重ねがジョコビッチ選手の強さを支えています。

