



デイジー

通級指導教室便り
2023.10.27
裾野市立西中学校

レジリエンスの育て方

「レジリエンス」とは、自分にとっての逆境や試練から立ち直る心の力のことです。回復力、柔軟性、適応力とも言われる、誰もが持つ心の力です。“何があっても折れない強靱なメンタル”とは限らず、個人差があり、一人一人が自分なりのレジリエンスを持っています（立ち直れない時はレジリエンスが発揮できていない時だそうです）。

逆境を与えて立ち直る力を鍛えたり、ストレスを与えてストレス耐性を上げるなどという方法は、レジリエンスの間違った育て方で、レジリエンスは“元気な時に日常生活の中で育てるもの”だと学びました。教わった方法を一つ紹介します。それは、ネガティブな感情：ポジティブな感情＝1：3にすることです。（ネガティブ感情も1必要、でもレジリエンスを育てるためには、ポジティブ感情は1でも2でもなく3倍必要。）例えば、やってすっきりしたことは？「初めて」やってみたことは？前より多くできたことは？「あーよかった」と思ったことは？「うれしい」と思ったことは？「ありがとう」と言われたことは？周りの人が喜んでくれたことは？……などと、経験・感情・相手の反応からポジティブを探すのです。このように、レジリエンスは学習可能な力です。

大人になってからでも高められますが、小中学生の今がレジリエンスの鍛え時です。レジリエンスが高まると、どんな体験からも学べてつまづくたびにパワーアップするなど、人生が楽しくなるからです。

（日本レジリエンスエデュケーション協会 山本千恵子さんの講演「子供たちの幸せを支えるレジリエンス」より、一部紹介）

11月の予定

（通級日と時間を忘れないように、予定を書き込んでおきましょう。変更の場合は再連絡します。）

月	火	水	木	金
10月30日 ○ ○ ○ ○ ○ ○	10月31日 ○ ○ ○ ○ ○ ○	11月1日 ○ ○ ○ ○ ● すそのん寺子屋	11月2日 ○ ○ ○ ○ ○ ● 専門委員会	11月3日 文化の日
11月6日 ○ ○ ○ ○ ○ ○	11月7日 ○ ○ ○ ○ ○ ● 後期生徒総会	11月8日 ○ ○ ○ ○ ○ ○ すそのん寺子屋	11月9日 ○ ○ ○ ○ ● ●	11月10日 ○ ● ○ ○ ○ ● 自転車集会
11月13日○ ● ● ● ● ○ ○ 定期テスト:技能教科	11月14日 ○ ○ ○ ○ ○ ○	11月15日 ○ ○ ○ ○ ○ ○	11月16日 ● ● ● ● ● 定期テスト:5教科	11月17日 ● ○ ○ ○ ○ ● 朝:生徒集会
11月20日 ○ ○ ○ ○ ○ ○	11月21日 ○ ○ ○ ○ ○ ○	11月22日 ○ ○ ○ ○ ● 3年:進路説明会 1・2年:授業参観	11月23日 勤労感謝の日	11月24日 ○ ○ ○ ○ ○ ●
11月27日 ○ ○ ○ ○ ○ ○	11月28日 ○ ○ ○ ○ ○ ○	11月29日 ○ ○ ○ ○ ○ ○	11月30日 ○ ○ ○ ○ ○ ○ 3年:学調	12月1日

○：通級授業がある時間、●：通級授業がない時間（学活、総合、会議、出張、面談など）

キャリア教育という言葉は 耳にしたことはありますか？

キャリア	人が生涯の中で様々な役割を果たす過程で、自らの役割の価値や自分との関係を見いだしていく連なりや積み重ね
キャリア教育	一人一人の社会的・職業的自立に向け、必要な基盤となる能力や態度を育てることを通して、キャリア発達を促す教育

文部科学省 HP より

近年、小学生から高校生までの期間で、キャリアにかかわるどのような活動をしてきたのかをまとめておき、自分の成長を振り返ったり自己評価したりすることのできる「キャリア・パスポート」というものも作られています。

狭い意味でのキャリア、というとやはり就労になるかと思います。小学生には就労なんてまだ早い、と考える方もいるかと思いますが、逆に、就労するためには、小学校、中学校の段階からどんなことを身に着けたらよいかを考えてそれらを実行していくと、いざ、就労というときに（こんなはずでは…。）と焦らずに済むのではないのでしょうか。

仕事はできるけれど…

例１：昼休みになり、食事終わった後の休息時間にスマホから大音量で Youtube の音楽を流した。

例２：昼休みになると、まずはスマホを触り始めてしまうため、昼食を買いに行く時間が遅れてしまい、結果午後の作業開始に間に合わない。

例３：朝、寝坊してしまったときに、自分のルーティンを優先してしまっていて遅刻をする。また、遅刻することを事前に会社に連絡できない。



工作中困ったときに

例１：自分が何をやればよいかわからない、または、やり方がわからなくなってしまったときにいつまでも考えていて実際に依頼するまでに時間がかかる。

例２：体調が悪くなり、誰にも言わずに家に帰ってしまった。



上の例は、どれも仕事をする上では好ましくない状態です。特に、公立の学校では実際に職場に行ってお習をする機会もほとんどありませんので、働いてみて初めて気づく表れもあるかもしれません。コンピュータが使えるたり英語が話せたりすることも大事なスキルですが、一緒に仕事をする人たちと上手に付き合えるスキルを持っていることは雇い主側も重要視しているそうです。

特に、『困ったとき』は、自分で解決しようとしてもうまくいかないことも多いです。まずは、小さいうちから【援助要求（要請）スキル】を身に付けておくことが最も大切です。助けを求めたらちゃんと助けてもらえた、という成功経験をたくさん積むことで、少しずつ、援助要求スキルを使えるようになっていきます。

もちろん、通級指導教室でも、「助けて！」と言える力を育てるとともに、その『困ったとき』の対応の仕方を学習していきます。

……お便りの裏面は、裾野市内小中学校の通級担当者が、毎月輪番で作成しています……