

最新
キーワード解説

『レジリエンス』を知っていますか？

皆さんは「失敗」をどのようなものだと考えていますか。

失敗は人生につきものです。失敗は悪いことばかりではなく、失敗を通して、成長をすることが多々あります。

例えば、最近社会人になったばかりの若者に、次のような様子が見られることがあります。

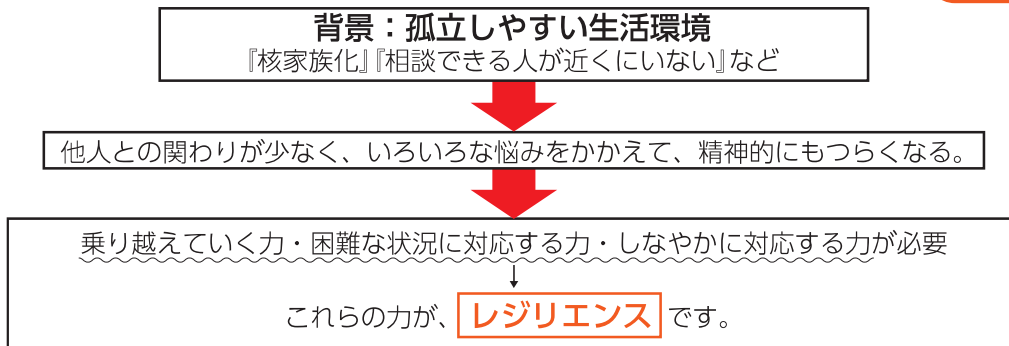
- ・注意されると反発する。(注意を聞き入れない)
- ・注意された経験が少ないため、注意されるとひどく落ち込む。

これらの原因として、失敗の経験不足やたくましさの不足などが考えられますが、実は、ある力も関係しています。その力とは…

レジリエンス：環境の変化や困難な状況などにしなやかに対応し回復する力

- これから、今まで以上に必要とされる力…「レジリエンス」とは

【イメージ】



- レジリエンスを身につけて、育まれる「困難にまけない心」とは

鉄のように固い

負けずに跳ね返す

自分の考えを曲げない

ではなく、

自分の置かれている状況に対して前向きに受け止め、困難や不安などに打ち負けないでしなやかにこなしていく「折れない心」のこと

- レジリエンスを身につける方法 ～家庭でできる方法を、ほんの一部紹介します～

○「やればできる」と自信をもつ

- (1) 実際に経験させること … 成功体験以外にも、失敗体験の積み重ねが大切
- (2) 良いお手本を見せる … 困ったとき、「こうすればいいのか」と役立つ
- (3) 励ます(認める)こと … 家族の支えは、心の支え

※実は、レジリエンスと自己肯定感との間には、大きなつながりがあるのです！

もっと詳しく知りたい方へ【人材かがやきセンター主催講座】

「レジリエンス」失敗からの回復力

～職場や家庭(子育て)で生きる 折れない心のつくりかた～

※詳しくは、市の広報紙(平成28年9月号)をご覧ください。