

# レジリエンス 『失敗からの回復力 ～折れない心の作り方～』

## レジリエンスとは…

人間関係に悩む大人にも有効  
(企業も注目しています)

困難な状況などに直面したとき、竹のようなしなやかな心で、一時的に落ち込んだとしても回復できる力

学習可能

子どものころに身につけると、将来にわたり有効

落ち込みから這い上がる力を、子どもに身につけさせるために必要なもの

それは…

自己効力感  
やればできるという自信



自己肯定感  
自分は大丈夫だという気持ち

## 生活の中で **レジリエンス** を高めるために(一例)

- 小さいころから努力を重ね、達成経験をもつ。
- 「失敗＝終わり」ではなく、失敗を教訓化する。つまり、「失敗から学び、次に生かす」。
- お手本となる人、頼れる人、自分を支持してくれる人がそばにいること。(親の出番です。)
- 「励ます(認める)」言葉がけをする。以前に比べ、できるようになったことを伝える。
- 心を鎮める(リラックスする)方法を見つける。心が安定すると、前向きになりやすい。



### 親子スペシャル

## 『叱らなくても子どもは伸びる ～目からウロコの子育てと家庭教育～』



### 「すぐに叱ること」をやめてみる

子どもを良くしたいと思うあまり、苦手なところに目を向けすぎる傾向に。叱りから入ると、「できないと、怒られる」と思うようになり、消極的になる。

### 「自立」とは、 「自分がやりたいことを、自分で見つけて、 どんどんやっていける力」

相談してきたら、「一人で考えなさい」ではなく、「どうしたらいいか一緒に考えよう」の姿勢を。相談相手になることは、決して自立の妨げにはなりません。

### しつけないことは、とりあえず「ほめる」

子どもに良いイメージをもたせよう。いいところをたくさん見つけ、子どもに伝える。子どもは毎日楽しくなり、親に感謝するようになる。

### 「共感力」を高めよう

子どもの話に共感してあげましょう。「この人は分かってくれる」と子どもが感じられるようになると、子どもの心をスッキリさせるし、ビックリするぐらい素直になって、前向きに考えられる「幸せ体質」にもなる。

子育てで大切なのは、「今を幸せに、そして毎日を明るくハッピーに生きること。そして、その一瞬一瞬を、かけがえのない子どもと大切に過ごすこと。」なんですよ。

