



## へこんでも自分で立ち直ることができる力

ながやす げんき  
長休みにグラウンドで元気にサッカーをしたり、おにごっこをしたり、授業で楽しく勉強をしたりする姿を見るとみんながいる学校は本当にいいなと思います。

いま すこ こま  
今も少し困ったことはありますが、学校でみなさんがやりたいと思うことができるようになってきました。新型

コロナはまだ完全に収まったわけではありません。今までのことを生かして、気持ちよく過ごしていきたいですね。



こんかい  
今回はレジリエンスということばを紹介합니다。レジリエンスは英語です。Resilience と書きます。意味は「外から力がくわわっても、また元の力に戻る」です。バネを思いうかべてください。おしても元にもどりますよね。そのような力です。『何か困ったことや不安なことがあっても、へこむことなく立ち直ることができる力』という意味で使われます。レジリエンスがある人とはどんな人なのでしょう。

### 5つの大切な力 レジリエンスを高める

いろいろな見方をしなから  
考えることができる

自分は価値がある人だ  
と大切にしている

自分の気持ちをじょうずに  
出せる

失敗しても  
またチャレンジする

らかな気持ちで「いっかはできるようになるさ」と思っている



あなたは5つの中なかでいくつもっていますか。まわりまわりにいる人ひとはどうでしょう。いつも生き生きいきいきしていて元気げんきな人ひとはレジリエンスたかが高いたかかもしれませんね。

