

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。

レジリエンスを高める
5つの大切な力

- いろいろな見方をしなから考えることができる
- 自分の気持ちをじょうずに出せる
- 自分は価値がある人だと思っ大げんにしている
- 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つの中でいくつもっていますか。まわりにいる人はどうでしょう。いつも生き生きして元気な人はレジリエンスが高いかもしれませんね。

