



たんぽぽだより 9月号



発行日 令和7年9月1日

発行元：豊島区立池袋本町小学校

電話：03-3986-7166 住所：東京都豊島区池袋本町1丁目43番地1号

立ち直る力「レジリエンス」

特別支援教室たんぽぽ 齋藤 睦

「レジリエンス」とは、困難やストレスに直面した際に、それを乗り越えて回復・復元する力で、立ち直り力のことです。気持ちを切り替え、やり直そうという意欲のもとになり、日頃落ち込むことの多い子にとっては大きな支えになる力です。

「レジリエンス」を高めるためのポイントは、まず安定した生活をするのが大切です。そして、日々の暮らしの中で自己理解を深めていくことです。自分のことが理解できるようになれば、自分なりの方法で物事に取り組めるようになっていきます。

「レジリエンス」の育て方

【STEP1】生活習慣を整える

安定した生活が「レジリエンス」の基礎となります。生活習慣を整えることは、基本ですがとても大切なことです。栄養と睡眠を十分にとれるようにすると生活が安定し、生活習慣が身に付きやすくなり、気持ちの安定につながります。

【STEP2】人を頼って成功する

課題に取り組むとき、一人では難しい場合は、家族などまわりの人が手助けすることで、「できないことでも、人に相談すればうまくいく」という成功体験を増やしていきます。また、少し頑張れば達成できそうな目標にすると、達成感が得やすく、自信が高まりレジリエンスの向上につながります。

【STEP3】興味をいかす、役割をもつ

子供の得意なことを理解し、伸ばしていくのも重要です。子供の長所や興味を家事などの作業に取り入れ、その子の役割にすると、達成感を得ながら自己理解を深めることができます。

【STEP4】サポートを受けて、気持ちを切り替える

自己理解を深め、支援を受けながら活動していても、失敗したりイライラしたりすることがありますが、まわりの人にサポートしてもらうことで、ひどく落ち込むことが少なくなっていきます。気持ちの切り替えがうまくいかなくても、最初は自分のイライラや怒りに気付くだけでも十分です。自分で意識できるようになると、少しずつ自分の気持ちを切り替えることができるようになっていきます。イライラしたときに気持ちを少し変えることができれば楽になり、また頑張ろうと立ち直る力になっていきます。

「レジリエンス」力は、後天的に身に付けて伸ばせる能力で、社会に出ても役立つ大切なスキルの一つです。身の回りには様々なストレスがありますが、多少のことがあっても乗り越えられる心の強さを身に付けてられるといいなと思います。

参考：発達障害の子の立ち直り方「レジリエンス」を育てる本 藤野博 日戸由刈