



相談室だより No.13

保護者のみなさまへ

令和3年3月5日

中央区立銀座中学校

スクールカウンセラー 相樂直子・秋田貴与子

心の教室相談員 上町真由美

今年度も残りわずかとなりました。環境の変化が著しい一年でした。大きな変化の中だからこそ、子ども達の力を伸ばす対応について考えたいですね。

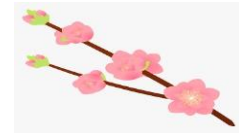
今回はレジリエンスについてお話ししたいと思います。

レジリエンスを高めるのは子ども時代の重要な課題

レジリエンスとは復元力の意味で、困難な状況でもあきらめずに頑張りを続ける力、挫折し一時的に落ち込んでも立ち直る力を指します。レジリエンスが高いということは、自己肯定できることで、自分の頑張る力を信じられることです。それは自尊感情や自己肯定感と強く関係しています。

自尊感情を育てる

自尊感情の形成にとって特に重要とみなされているのが親との関係です。親のどっしりとした安定感とゆるぎない愛情が自尊感情の土台となります。子どもが悪いことをしたから親は叱る、厳しく叱りながらも心の中では子どもを信じています。厳しい言葉の背後に、ゆるぎない愛情に裏打ちされた信頼があることを子どもは感じ、その信頼に応えなければと思います。そうした経験を重ねることで、子どもは自分の価値を体得し、自尊感情を高めていきます。



適度な負担をかけ自己効力感を育てる

「こうすればうまくいく」とわかっていても誰もが実行できるわけではありません。心理学者のバンデューラは「こうすればうまくいく」という結果期待と、「自分はそれができる」という効果期待に分けました。この後者が自己効力感に相当します。逆境でもへこたれない子どもは、自分は頑張り抜くことができるといった感覚を身につけているのです。挫折から這い上がる力が必要です。適度な負荷を経験する、困難に直面する、つまり逆境を乗り越える経験をすることで自己効力感が培われていきます。「自分もやればできる」と思えるように成長していきます。困難な経験で、運悪く結果が伴わない場合でも、挫折感と共に、必死に頑張ったことによる充実感や爽快感を味わうことができ、「自分は頑張ることができる」という意味での自己効力感がえられるのです。

【参考文献：榎本博明 2019「伸びる子どもは〇〇がすごい」日経BP 日本経済新聞出版本部】

相談室はご予約の上ご利用ください。

ご予約は、直接職員室にお電話（03-3545-8011）していただき、「スクールカウンセラーに相談したい」とお伝えください。担任・養護教諭を通してご予約いただけます。

相談室だより No.13

令和3年3月5日

中央区立銀座中学校

スクールカウンセラー 相楽直子・秋田貴与子

心の教室相談員 上町真由美

生徒のみなさんへ



一斉休校から自粛へと多くの我慢を強いられ、本当に頑張った一年でしたね。不安になったりイライラする、不機嫌になることが多かったと感じている人もいるのではないのでしょうか。感情的になることは悪いことではありません。しかし感情をコントロールできることは大切です。進学、進級に向けて感情をうまくコントロールして、充実した時間を過ごせるといいですね。

今月も感情コントロールの方法を提案したいと思います。

笑顔を作る

感情をコントロールし、気分よく過ごすための方法として「笑顔の自分を演出する」方法があります。気分をよくする、楽しくするために最もシンプルでかつ効果が高い方法の一つとして笑顔を作ることがあげられます。

いつも怒ったような顔をしている人、不機嫌そうな人には近づくのは避けたいと思います。でもイライラしている相手に笑顔を見せると、相手の表情はやわらぎ落ち着きます。そうとは分かっている、自分が落ち込んだ時、暗い気持ちを明るくする、イライラを鎮めるなど、気持ちを変えることは大変なことです。

しかし筋肉を動かして笑顔を作るとは簡単にできます。やり方は、割り箸を横にして歯でくわえます。歯が見えるくらいを目安にしてください。そうすると笑いに関連の深い大頬骨筋（口角を耳の方向に引き上げる）が動きます。

筋肉を動かしたただけですが、おもしろさの感情が大きく上がったという実験報告があります。少し落ち込んでいると思った時には、まず笑顔を作ってみましょう。さらなるお勧めとして、愉快だったことを思い出すと自然の笑顔にかなり近づきます。

【参考文献：和田秀樹 2017「感情的にならない気持ちの整理術」ディスカヴァー・トゥエンティワン】

カウンセラー勤務予定日

月曜・水曜は 上町真由美
火曜は 相楽直子
金曜は 秋田貴与子
がお話しを聴かせて頂きます。

| | | | | | |
|----|--------|----|-----|-----|--|
| 3月 | 相楽（火曜） | 2日 | 5日 | 16日 | |
| | 秋田（金曜） | 5日 | 12日 | | |

