



南中学校 保健室

R3・10



先週までは、暑い日が続き、半そでで過ごしていたのがウソのようですね。急には気温が下がって、肌寒く感じるようになってきましたね。気温の「寒暖差」が大きくなると体温調節がうまくいかず、体調を崩す人もいますので、インナーやベストなどで調節するようにしてくださいね。



「レジリエンス」を育てよう

「レジリエンス」について保健学習をしました

友達とケンカした…もういやだ!

勉強したけど、テストの結果が悪く、おうちの人に怒られた…悲しい。

人生には、うれしいことや楽しいこともあれば、悲しいこと、落ち込むこと、怒りたい気持ちになることが沢山あります。

いやな出来事があったとき、嫌な気持ちがなかなか出て行ってくれなくて、ネガティブな気持ちでいると、体の元気もなくなってしまいます。

でも、人には、落ち込んだ気持ちから立ち直って元気になる力があります。

そんな力を「レジリエンス」といいます。

レジリエンスは、これから生きていく上でみんなに欠かせない、とっても大事な力です。

教育実習生の吉原先生から、1年生の朝学活の時間にレジリエンスについて教えてもらいました。

一つの考えに偏らず、色々な方向から物事を考えることが大切であることを学びました。

みんなもどうすれば、レジリエンスが育つのかも教えてもらいました。

1年生の感想より

・レジリエンスというのは、とても大切なものでみんなが持っているんだと知りました。自分以外の子が集まっていた仲間はずれになったら、感情的になってしまうかもしれないけれど、冷静に考えてじっくり考えてみようと思いました。

・自分も何回か心が折れそうになったことがあったけど、解決法が分からなかった。次は、今日の授業を思い出して、習ったことを試してみたいと思います。

・レジリエンスという言葉聞いたことがなかったけど、立ち直ろうとする力が大切だと分かった。悩みがあったら、色々な視点から解決策を考えていこうと思った。

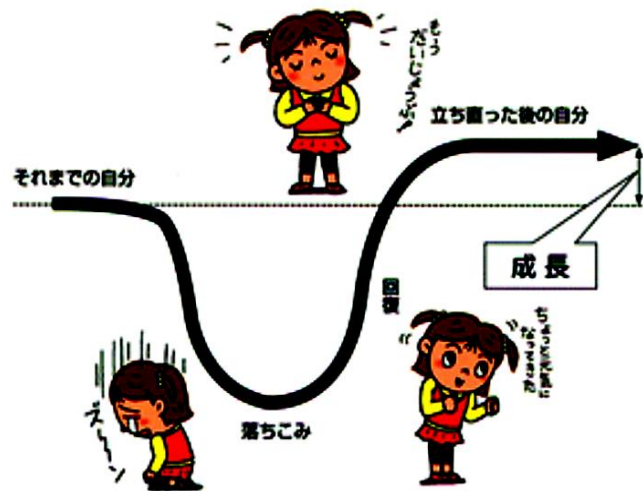
・初めは何のことか分からなかったけど、心が落ち込んでも立ち直る力ということが分かりました。もし、失敗してもあきらめずに自分を信じて進もうと思いました。

・自分には苦手なことだけど、大人になるまでに、少しずつできるようになりたいです。



立ち直り曲線

あなたは今、どこを歩いていますか



イヤだ! 相手が悪いんだ!

そんなことばかり考えていては、前に進めないよ。

自分の気持ち次第で前向きにどんどん変わっていきます。

レジリエンスを育てるには!!

- ・すぐに無理だとあきらめない
- ・失敗しても「いつかできる!」と考えることが大切です。

みんなも柔軟な考えを持ち、つらいことがあっても、立ち直れる力をそだてよう。

