八代市教育サポートセンター
子ども支援相談室だより
令和８年１１月号
文責　古杉　敬子

たんぽぽ

「レジリエンス」って何？

～子供の心をしなやかにする大人の関わり（後編）～

今月は、先月に引き続きレジリエンス（立ち直る力）を育てるには、子供にどう関わったらよいかを詳しくお伝えします。

＜子供の心をしなやかにする大人の関わりかた＞

①　失敗や挫折を引きずりやすい



～テストで思った点数がとれなかった場合～

子供が、「最悪、もう勉強したって無理だよ。自分は、頭が悪いんだ」と落ち込んでいます。

×「もっと勉強すればいいでしょう」と言いたくなりますが、、、

◎ まずは、悔しい気持ちを受け止めます。

⇒「あれだけ一生懸命だったから、ショックだったんだね」と受け止めることが大切です。

「うまくいかなかったのは、どんなところか分かる？どうしたらよかったかな？考えてみようか」と次につなげるよう、振り返りをさせます。

②　感情のコントロールが苦手

～子供が弟とけんかをして、「なんで僕ばっかり！」と大声上げて怒っている場合～

× 親は、ついつい「お兄ちゃんでしょ、いい加減にしなさい」と言いたくなりますが、、、

◎ まずは、「すごく腹が立ったんだね」と怒っているという感情を受け止めます。

⇒「また、同じように大声出して怒ってしまうようなことがあったら、どうしたら落ち着けるかな」と落ち着く方法を一緒に考えます。

・その場から、少し離れる

・深呼吸する

・「今、腹が立っている」と言葉にするなど、子供に合った方法を探します。

次、うまくいったら、すぐにほめます。



③　家庭や学校での大きなストレスがある

～引っ越し、家族関係の変化、身近な人との別れなどがあり、不安そうにしている場合～

×「もっと強くなろう、これくらい乗り越えよう」と言いたくなりますが、

◎「環境が変わると、不安になるのは当然だよ」
「一人で頑張らなくてもいいんだよ。我慢しないで、何でも言っていいよ」と不安な気持ちでいることを受け止めます。
⇒我慢しないで自分の気持ちを言うことが大事であることを伝え、安心できる環境になるよう配慮します。

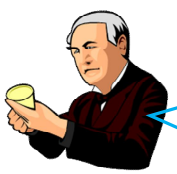
～学校で友だち関係で悩んでいる場合～

×「そんなこと気にしなくてもいいよ。あなたにも悪いところがあったんじゃない？」
また、「先生に言おう。相手の子に話してあげる」
などと先走ってすぐ動いてしまいがちですが、、、

◎ まずは、「学校でそんなことがあったんだね。つらかったね」と気持ちを受け止めて、子供がどうしたいのか、どうしていったらよいか、一歩踏み出せるところまで一緒に考えます。
やることができたら認めます。
⇒困ったときに助けを求め、子供自らがが踏み出せるよう一緒に考えることが大きな力になることを伝えます。

○レジリエンス（立ち直る力）とは、失敗してもやり直せる『しなやかさ』のことです。レジリエンスは、『子供と一緒に育てていくもの』です。
「一緒に考えよう」その一言が、子供を支える力になります。
子供と一緒に悩み、考え、立ち直る。それは、同時に大人自身のレジリエンスを育てる時間でもあります。
「失敗しない方法」を探すのではなく「失敗しても大丈夫、などという子供の心のしなやかさ」を育てることなのです。

＊アメリカの発明王『トーマス・エジソン』の名言



**私は、失敗したのではない。
うまくいかない1万通りの方法を発見したのだ**

～やつしろ子ども支援相談室（相談のご案内）～

学校のこと、友だち関係、いじめ、不登校、子育てなど、
子供に関する悩みや困っていることなどがありましたら、遠慮なく
相談してください。来所される場合、予約をしてくださると助かります。

◇相談方法

・電話 ：0965-33-6145（相談室専用）

・メール ：kodomo-soudan@city.yatsushiro.lg.jp

（相談状況によりすぐに返信できない場合があります）

・来所面談：八代市役所本庁４階 教育サポートセンター

まずは電話で日時を予約してください。

（Tel0965-33-6145）

◇相談時間 ： 月～金曜日　9:00～14:00（祝日・年末年始を除く）