

大濱信泉プロジェクト『勇気づけの教育』の推進 (28)



～ レジリエンス「折れない心」を育てよう② ～

石垣市教育委員会 学校教育課長 前三盛 敦

「勇気づけの教育」第27回では、レジリエンス「折れない心」は毎日の生活や遊びの中で失敗を繰り返し、挑戦する経験を通して育っていくことをお伝えしました。改めてレジリエンスについて簡単に説明すると、レジリエンスとは、うまくいかないことやできないことがあって、落ち込んだりくじけそうになったりする心を、もとに戻す精神的回復力のことです。レジリエンスが高いとストレスを受けた時に挫折しにくいので、目標に向かって粘り強く取り組む力も高くなります。

さて、レジリエンスは、必ずしも生まれ持った先天的な能力ではないと言われていますが、もともとストレスに弱い人でもレジリエンスを高めることは可能です。その方法がどんなものかを知ることによって、これから先の人生をよりよく生きることができると思います。以下にご紹介します。

法政大学文学部心理学科教授の渡辺弥生氏は、レジリエンスを高める方法として、4つのレジリエンストレーニングを紹介しています。その4つとは、①I can～. ②I have～. ③I like～. ④I am～. の自己理解のイメージになります。

まず、一つ目の方法は、I can～. 「私は〇〇ができる」という意味です。これは、子ども自身が過去に乗り越えた困難な状況を思い出すことです。それをどのように乗り越えたのか、その時の体験から学んだことを再び考える方法です。本人は忘れてしまった出来事だが、過去にいくつかの困難を乗り越えてきたからこそ今の自分があるのです。自転車に乗れるようになったことや泳げるようになったこと、ピアノが弾けるようになったことなど、些細なことでも「できるようになった」ことを日頃から親子で会話することが大切です。

二つ目のI have～. は「私には、支えがある。心の支えにできるものを持っている」という意味です。子どもたちにとって両親はもちろんですが、いつも遊んでくれる兄弟や仲のいい友達、大好きなペットやかわいいぬいぐるみなど、「自分の支えになっているもの」や「大切な宝もの」などがこれにあたります。それをイメージすることで、自分がしっかり守られていることに気づき勇気が湧きます。

三つ目のI like～. は「私は〇〇が好きだ」という意味ですから、自分の好きなものをイメージします。例えば、スポーツが好きだ。漫画が好きだ。ゲームが好きだというように夢中になれるものを思い出してみましょ。ワクワクすること、幸せを感じるもの、好きなものがあるだけでポジティブな気持ちになってきます。

最後に、4つ目のI am～.は、「私は〇〇である」という意味で、自分の得意なものや強みをイメージします。例えば、私は優しい。私は賢い。私は目がかわいい。私は字がきれいだ。など自分そのものを肯定します。

以上、これら4つのレジリエンスを高めるトレーニングの目的は、自分の長所をイメージし「意識化」することで、劣等感に打ち勝ち自分の強みを力に変えていくことです。日頃から親子で、寝る前に4つの視点についてイメージしたり、あるいは書き出したりすることはとても有効です。そして、継続することでおのずと自己肯定感も高まっていきます。

つまり、ネガティブな感情に押しつぶされないレジリエンス「折れない心」は、「できそうだ」とポジ

ティブな気持ちを持つことが大切なのです。親がお子さんのよさを認めることで自分自身を認めることができるのです。ぜひご家庭でも4つの視点でレジリエンストレーニングを実践して見てください。

(参考図書：「究極の子育て」プレジデント社)