



すこやか

# 心の相談室だより

新地小学校  
No.7  
R6.10.24

～ハンカチのような人をめざして～

## ☆ レジリエンスとは・・・

レジリエンス (resilience) とは、心理学の用語で、困ったことや辛いこと、失敗して落ち込んだときにそこから心を回復する力、立ち直る力のことです。

## あなたはどっち？

レジリエンスが高い人  
楽観的・人に頼れる



「なんとかなる」  
「この状況は長くは続かない」  
「今までのようにきっと大丈夫」  
「誰かに相談しよう」

レジリエンスが低い人  
悲観的・一人で耐える



「どうしたらいいか分からない」  
「もうだめだ」「どうしよう」  
「恥ずかしくて誰にも話せない」  
「自分で何とかしなきゃ」

このような反応のちがいのポイントは2つ！

### ① 自己肯定感があるかどうか

自己肯定感とは、自分の良い面だけでなく欠点も含めて、自分を認められる感覚のこと。自己肯定感はレジリエンスの土台となります。

### ② まわりにSOSを出せるかどうか

普段から人と関わり、コミュニケーションをとることが大切。いざという時、助けを求められる信頼関係を築いておくことが重要です。



新地小学校のSC(スクールカウンセラー)

さがらさきこ  
相良咲子先生の来校日



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6 	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20 	21	22	23
24	25	26	27 	28	29	30

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18 	19	20	21
22	23 終業式	24	25	26	27	28
29	30	31				

\* 保護者の方だけでなく、児童本人もカウンセリングを受けることができます。SC との相談は予約制です。  
新地小学校62-2006までご連絡ください。