

きょうしつ ステップ教室たより

日 野 市 立 潤 徳 小 学 校
令 和 7 年 8 月 2 8 日
特別支援教室【ステップ教室】

夏休みが明け、いよいよ2学期がスタートしました。今学期は運動会、学習発表会といった行事が予定されています。様々なことに挑戦するよい機会ですので、前向きに取り組んでいってほしいと思います。ステップ教室では、子供たちに寄り添いながら、力を発揮できるように支援していきます。2学期のステップ教室は9月1日（月）より始まります。今学期もどうぞよろしくお願いいたします。

レジリエンスを育てよう



私たちは、失敗したり、つらい経験にあたりすると、とても落ち込みます。もう立ち直れないと思うこともあるかもしれません。しかし、実際には時間が経つにつれ、少しずつ立ち直り、心の傷もいやされていきます。それは、私たちが「レジリエンス」という落ちこみから立ち直る力をもっているからです。

「レジリエンス」とは、心の回復力であり、立ち直り力のことです。ものごとが自分の思い通りにいかず、落ち込んだ時に機能します。気持ちをきりかえ、やり直そうという意欲のもとになります。

「イラスト版子どものレジリエンス 心を育てる56のワーク」より 上島 博著
『レジリエンス』を育てる本より 藤野博/日戸由刈 監修

【3つのキーワードで楽観性をもとう】

うまくいかないことが続き、サポートを受けてもその状況が改善できないと、子供は自分を責めて、悲観的に考えてしまいがちです。心理学者のセリグマンが、ものごとを楽観的に考えるためのヒントを提唱しています。成功、失敗をそれぞれ別々のキーワードでとらえるという方法です。大人がこの視点をもっていると、子供を励ますとき、ほめるときの参考になります。

❖成功したら❖

うまくいったときには、その結果を喜び、今後実践できそうだという手応えにする。成功を否定したり、謙遜したりしない。

- 内向的（準備しておいたのがよかった）
- 永続的（この方法で、これからもうまくいきそう）
- 全面的（わたしは、これが得意〔上手〕だ）



❖失敗したら❖

うまくいかないことを全面的に自分のせいにして、いつもそうだと考えるのではなく、今回はたまたま、これだけは苦手だと考える。

- 外向的（集中できない環境だった）
- 一時的（今回はたまたま／まだ慣れていないだけ）
- 限定的（この課題は苦手だけど、得意なこともある）

失敗は自分のせいですと続くこと、成功はサポートしてもらったからで偶然だと考えていると、考え方が悲観的になることがあります。うまくいったら、次もきつうまくいくと信じるのが大切です。

いつでも相談できます

2学期は、様々な行事や学習が予定されています。ステップ教室では、お子さんの実態を把握し、ソーシャルスキルトレーニング等を実施するなどして支援していきます。

不安なことや悩みがあるときには、いつでもステップ教室で相談することができます。