

レジリエンス しなやかな心をつくる

神奈川学校保健研究会

学校子どもたち

神奈川学校保健研究会(事務局・当協会)の6月例会が6月29日に開催された。レジリエンス研究所所長・医学博士・臨床心理士の市川佳居先生(写真)を招き「学校保健とレジリエンス・困難を乗り越える力をつくるには」のテーマで講演した。レジリエンスについて、主要な概念と具体的なワークを交え、学んだ。会員の養護教諭ら16人が参加。

6つの要素

「レジリエンス」は、回復力、対応力、耐性、弾力性を指す言葉で、ストレス社会をしなやかに生き抜くうえで重要な役割を果たす。レジリエンスが必要なのは大人だけでなく、学校生活でさまざまなストレスを抱える子どもたちにも役立つ要素といえる。

「レジリエンスの向上に必要なのは、自分の軸・しなやかな思考・対応力・人とのつながり・セルフコントロール・ライフスタイルの6要素(図1)。これらは練習によって自分自身で高められる」と市川佳居先生。

保健室

秦野市立北小学校
養護教諭

橋本 衣織

昨年の採用試験を経て、今年度より秦野市立北小学校に着任しました。初めて北小学校に来たときは、学校のすぐ近くにある丹沢の山々に圧倒されました。着任前に感じていた不安がなくなっていくと、豊か



は、とにかく元気が。広い校庭で朝休みや昼休みだけでなく、放課後もたく

な自然の中で仕事ができる。そんな環境の中で育っている北小の子どもたち

皆さんの子どもが遊んでいます。その分、休み時間にけがをして保健室にやってくる子どもも多いのですが、処置が終わるとまたすぐ校庭へ戻っていく姿をみると、たくましさを感じます。

それでも、中には友達とけんかをして教室に戻れなくなってしまうたり、なんとなく体と心の調子がすくれないなどのさまざまな理由で、1日に何度も来室する子どももいます。しばらく話を聞いたり、休養するよう勧めたり、ときには頑張るよ

う伝えて教室へ連れて行くこともありますが、これだけよかったのかと模索がつづく毎日です。76人という児童数が多い学校ではありますが、できるだけ早く子どもたちの名前をおぼえて、その子に合った関わりができるようになれたらと思います。

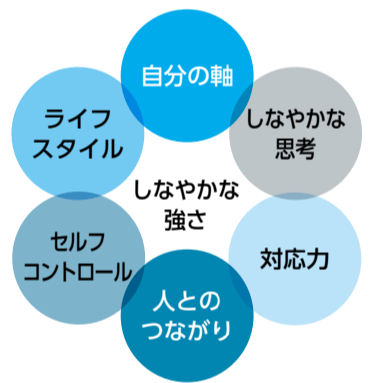
初志貫徹。うまくいかないことも不安になることもありますが、養護教諭になりたいと思っただけの気持ちで忘れず、わたし自身、子どもとともに成長しつづけてい

「成功か失敗かで物事を考える『白黒思考』、仕事はこうあるべきという『べき思考』などに捉われがち。その思考を180度変えるのは難しいが、新たな視点を加えることは可能。日常の一場面を考える

挫折をのりこえて 身につくスキル

価値に沿った選択ができる。では、「しなやかな思考」を持つのはどんな人か。考え方の癖を自覚して違う意見を受け入れる姿勢を持ち、また過去や将来より今に集中して物事を判断できる傾向を持つ。ネガティブな事柄や改善点ばかり気にする考え方の癖は誰にでもあり、どうせ自分なんかという「レッテル貼

図1 レジリエンスの6つの要素 (自分で変えることができる)



資料提供：レジリエ研究所



悩みを抱える子どもたち「人とのつながり」を促すには、「あなたの周りで協力してくれそうな人はいるか?」「友達の中で同じ経験をしている人はいるか?」

図2 対応力：基本のアプローチ

	調整しやすいこと	調整が難しいこと
対応する	前に進む満足感	進展せずイライラ
対応しない間をおく	不満が残るイライラ	冷静な判断 落ち着き

資料提供：レジリエ研究所

「対応力」を高めるには自分ではコントロールできない問題には距離をとったり、対応しないといった選択をするのが重要。問題点に気づいたら、自分自身が調整しやすい部分を見極めて主体的に行動する習慣を付けよう。(図2)

例えば、いつも職員会議の時間が延長してしまおうという問題点に対し、開催を中止するという提案は無理だが、一人ひとりが発表時間を守るように調整しタイムキーパーを置くことは可能。

しかし一人で調整するのは難しくサポート役が必要になり、その際に大事なのが「人とのつながり」。

「うちの学校にもLGBTの生徒がいた」といった教師に対し、養護教諭がこう答えました。「今頃そんなことを?前から何人もいましたよ!」。養護教諭だから知っている事は少なくないでしょう。でも、知っているつもりではなく、これからは「知っていること」目を向けてもらいたいと思

7月例会のご案内

神奈川学校保健研究会

日時/令和元年7月27日

(土) 14:00~16:00

会場/神奈川県予防医学協会 3階健康測定室

講師/平良 愛香先生(日本キリスト教団三・一教会主任牧師、立教大学非常勤講師)

テーマ/「100人いれば100通りの性、あなたの性はなに色ですか?」

講師からのメッセージ/「うちの学校にもLGBTの生徒がいた」といった教師に対し、養護教諭がこう答えました。「今頃そんなことを?前から何人もいましたよ!」。養護教諭だから知っている事は少なくないでしょう。でも、知っているつもりではなく、これからは「知っていること」目を向けてもらいたいと思

講師/平良 愛香先生(日本キリスト教団三・一教会主任牧師、立教大学非常勤講師)

テーマ/「100人いれば100通りの性、あなたの性はなに色ですか?」

講師からのメッセージ/「うちの学校にもLGBTの生徒がいた」といった教師に対し、養護教諭がこう答えました。「今頃そんなことを?前から何人もいましたよ!」。養護教諭だから知っている事は少なくないでしょう。でも、知っているつもりではなく、これからは「知っていること」目を向けてもらいたいと思

講師/平良 愛香先生(日本キリスト教団三・一教会主任牧師、立教大学非常勤講師)

テーマ/「100人いれば100通りの性、あなたの性はなに色ですか?」

講師からのメッセージ/「うちの学校にもLGBTの生徒がいた」といった教師に対し、養護教諭がこう答えました。「今頃そんなことを?前から何人もいましたよ!」。養護教諭だから知っている事は少なくないでしょう。でも、知っているつもりではなく、これからは「知っていること」目を向けてもらいたいと思

講師/平良 愛香先生(日本キリスト教団三・一教会主任牧師、立教大学非常勤講師)

テーマ/「100人いれば100通りの性、あなたの性はなに色ですか?」

講師からのメッセージ/「うちの学校にもLGBTの生徒がいた」といった教師に対し、養護教諭がこう答えました。「今頃そんなことを?前から何人もいましたよ!」。養護教諭だから知っている事は少なくないでしょう。でも、知っているつもりではなく、これからは「知っていること」目を向けてもらいたいと思

「対応力」を磨くために、各グループで養護教諭ならでの悩みを話し合い、調整しやすいこと・調整しにくいことを考えるトレーニングを実施。ベテラン養護教諭からのアドバイスをヒントに調整案を編み出すグループもあり、現状をよりよい方向に導く考え方のトレーニングができた。

また、「対応力」を磨くために、各グループで養護教諭ならでの悩みを話し合い、調整しやすいこと・調整しにくいことを考えるトレーニングを実施。ベテラン養護教諭からのアドバイスをヒントに調整案を編み出すグループもあり、現状をよりよい方向に導く考え方のトレーニングができた。

「対応力」を磨くために、各グループで養護教諭ならでの悩みを話し合い、調整しやすいこと・調整しにくいことを考えるトレーニングを実施。ベテラン養護教諭からのアドバイスをヒントに調整案を編み出すグループもあり、現状をよりよい方向に導く考え方のトレーニングができた。

「対応力」を磨くために、各グループで養護教諭ならでの悩みを話し合い、調整しやすいこと・調整しにくいことを考えるトレーニングを実施。ベテラン養護教諭からのアドバイスをヒントに調整案を編み出すグループもあり、現状をよりよい方向に導く考え方のトレーニングができた。

