

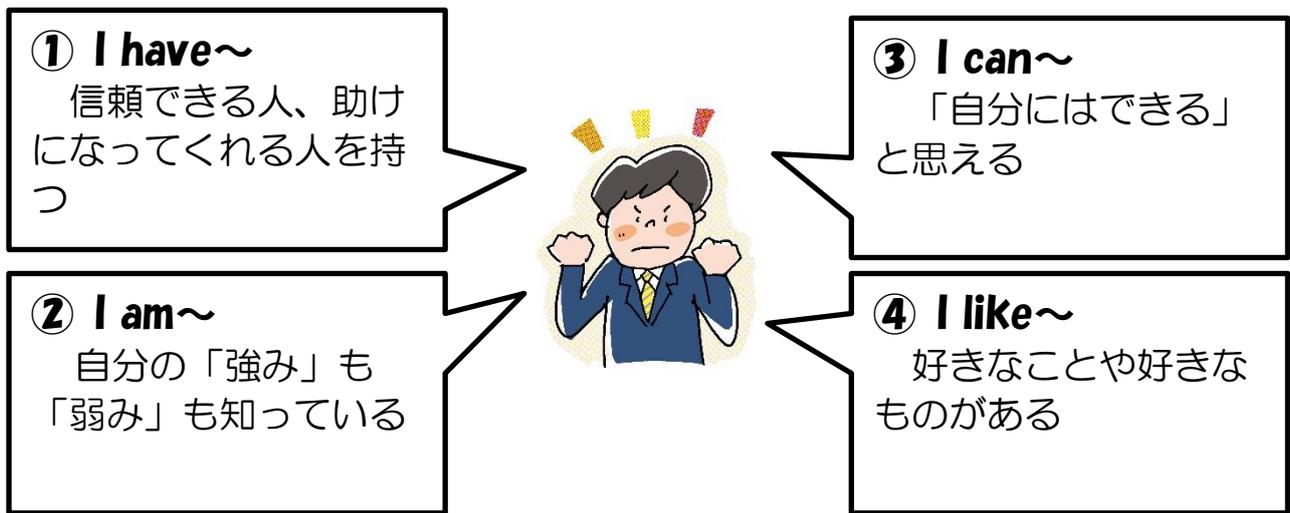


## レジリエンスの授業では・・・

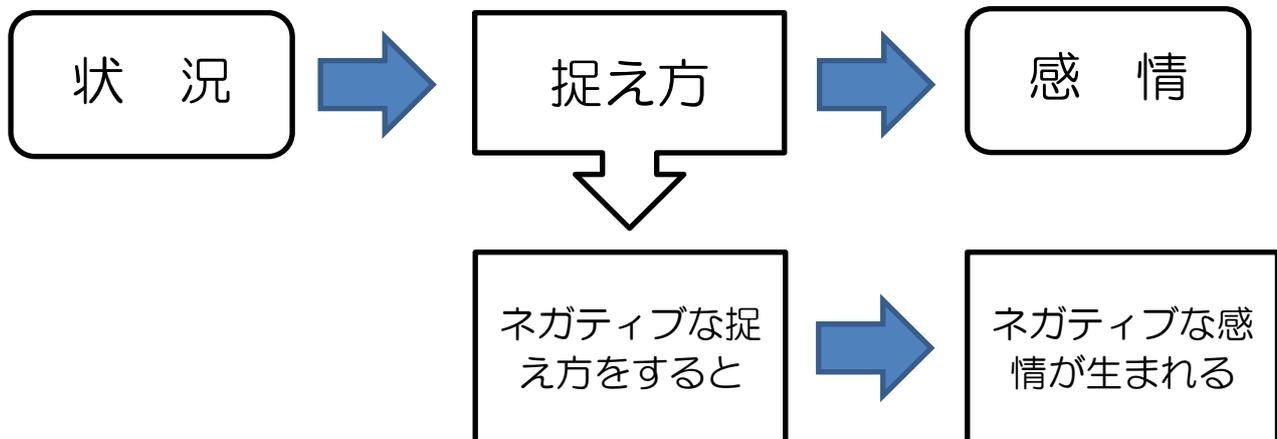
先日、全学年がレジリエンスの授業を受けました。

大きなストレスや挫折を経験すると誰しも傷ついてしまいます。しかし、人は誰しもが回復する力を持っています。回復する力立ち直る力をレジリエンスといいます。

日ごろからレジリエンスを高める方法を実践すると、いざというときに役に立つと思います。意識して鍛えてみてください。皆さんで教えてもらったことを振り返りましょう。



人の心は、このよう流れで感情ができあがる。



落ち込んでしまう。

どんどん悪い方向に考えてしまう。

**ポジティブな捉え方にチェンジしてみよう！！**

## イライラした気持ちの特効薬は深呼吸だった。

### リラックス呼吸法のポイント

- 1 楽な姿勢で自然にまっすぐ腰掛け、肩や手をぎゅーと力を入れた後、ストンと力を抜きます。足はしっかり床につけます
- 2 鼻から息を吸って、口から吐き出します。  
吸うのは3秒、吐くのは6秒かけて吐き出します。
- 3 空気を体全体に行き渡らせるイメージで。  
息を吐くときに、体の疲れや心のイライラなども一緒に吐き出すイメージで、ゆっくり吐き出してください



## 心の回復力を育てるために

- ① 人との繋がりを大事に！！  
家族といろいろな話をしたり、友達と楽しい話をしたりして繋がりを大事にしていこう。
- ② 規則正しい生活を！！  
心の回復力（レジリエンス）は、規則正しい生活と関係していることが分かっています。  
早寝・早起き・ご飯（3食）食べることがとても大切です。
- ③ スマホ・ゲームを使う時間をコントロールしよう！！  
ゲームやスマホは気分転換にもなり、楽しいので何時間も触っていることがありませんか？長時間の使用は心の回復力にはなりません。なお落ち込むこともあるでしょう。  
自分の毎日の使用時間を把握して、コントロールしてください。
- ④ リラックスできることを探そう  
落ち込んだ時に、スマホやゲーム以外でのリラックス法を探しておきましょう。
- ⑤ 人を助けることをしてみよう。  
お家でも生活面でお手伝いをしていることと思います。人を助けることで、気持ちが上がってることがあります。ぜひ進んでお手伝いをしてみてください。