

困難を乗り越える力「レジリエンス」を高めよう

みなさん、レジリエンスという言葉を知っていますか？

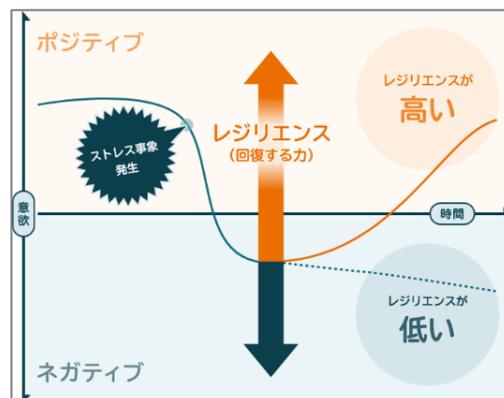
レジリエンスとは、精神的回復力のこと。「困難にぶつかっても、しなやかに回復し、乗り越える力（＝精神的回復力）」と定義されています。つまり、逆境や困難から素早く立ち直る「打たれ強さ」を身につけることで、その経験から、さらなる成長を目指すことができます。

そう思うと保育園は、子どもたちが初めて自分で問題を解決することができる経験の場所と言えるでしょう。

親であれば誰もが「我が子には、なるべく困難のない幸せな道を歩んで欲しい」と願うのは当たり前ではないでしょうか。しかし、親が子どもを守るには限界があります。

子ども自身に、困難が現れた時、自分の力で乗り越え、自分の力で立ち上がることが望ましいです。

では保育園でどんな経験を通し、レジリエンスを高めているのか、を紹介します。



①小さな困難を経験する環境を作り、その問題に立ち向かう経験をしてもらいます。

(例) お皿やおもちゃを壊した時は、わざとでなくても園長（もしくは事務所）に謝罪にいきます。

人生に於いて、わざとでなくても間違えてしまった時は、自分のやったことを認め、謝る経験をするのも大切です。

②子どもが困難に直面した時、感情を受け入れ、共感し、解決策を見つけるようにサポートします。

(例) 思うようにいかないで泣きわめいている時は、一旦別の場所へ移動し、心を落ち着かせて話を聴いて気持ちの整理をしていきながら、乗り越えるサポートをします。泣いたらOK（おしまい）と言うわけではなく、そこからどうしていくか考える援助をします。

③子どもが困難を乗り越えた時、その成功体験を認めることで自信がつきます。

(例) 子どもが苦戦していることに対しても先回りせず、傍で見守ります。少し難しいが「出来る」になることで、自己肯定感が育ちます。そのことは、ポジティブ思考に繋がります。

④困難を克服する場面では、協力とチームワークの重要性も知らせます。

(例) 子ども同士で話し合い、協力して何かを創り出すことがあります。その際、意見が合わずケンカになることもあります。その時は1対1で話し合うよう促し、お互いの思いを確認し合います。そう考えると、子どものケンカも成長の一つとして大事なのです。

ここで大人に出来るレジリエンスの高め方を紹介します。まずは、大人がお手本になってみましょう。

- 出来ていないことに目を向けず、頑張っている自分を褒める ➡ 頑張ってる！いいね！
- 何事にも完璧を求めず、白でも黒でもないグレー部分を見つける ➡ まあ、時にはいいか
- 起きてもないことに不安がらない ➡ 紙に書いてみて！まだ起きてないことばかりです
- 味方がいることを忘れない ➡ 私たち大塚の職員は、皆さんの味方です
- 怒りのコントロール「アンガーマネジメント」の手法を身につける ➡ 6秒数えてみて