



すまいるだより

立ち直る力を育てる

vol 11

「子育ての」相談

子育て世代包括支援センター
「えがお」(健康福祉課内)
電話 0241(62)6170
メール egao@nainai-zu.org

さらに、何よりも必要なことは「生活習慣を整える」ことです。「立ち直る力」を発揮しやすいように基本の状態を整えておくことが、結果的に子どもの「立ち直る力」を育てることに繋がります。

寝起きの時間を一定に保つ、自分で身支度ができるように教える、食事を楽しく食べる、欠食をしない、時にはわがままを我慢させる、携帯やテレビゲーム以外の五感を使つた遊び(絵本の読み聞かせや散歩、手遊びなど)を経験させる、頑張っている友だちを励ます、物を分け合うなど、そういった何気ない日常が、子どもの「立ち直る力」を育てていきます。

子育ての中で、どのような関わり方をしてよいか悩んでしまったとき、町の保健師や子育て支援専門員が、一緒に悩んで解決方法を探ります。一人で子育てに悩まずに、お気軽にご相談ください。



「なんでわからないの!」と注意するのはなく、「このときはこうしよう」というヒントや具体的なアドバイスを与えることで、教わり助けられながら困難を乗り越えた体験が、子どもの「立ち直る力」をより育むと考えられます。

また、子どもの「立ち直る力」の育みには、家庭環境も影響してきます。子どもに選べる経験を多く積ませることを意識することも、一つの方法です。

日々の子育ての中で、毎回子どもに選択を委ねることとは難しいことですが、時には「○と△のどっちがよい?」など、小さいときから子どもに考えさせ、選択する経験を積み重ねると、自分なりの考え方が備わってきます。

どもでさえも、「立ち直る力」がうまく働かないと思われる話題を聞くようになりました。

例えば、5〜6歳になつても「泣き叫んでなかなか収まらない」、困つたことがあつても『わからないので教えて』と質問できずに黙っているなどの相談が増えています。このような状態が悪化すると、集団生活に馴染めず、お友だちと上手に関われなくなることもあります。

「立ち直る力」は、最初に身につく力はとても小さいものですが、さまざまな場面で使いながら回復する経験を繰り返し、どんどん成長していきます。大人のように、考え方や困つたときの対応法が身についていない子どもには、困つて混乱しているときにこそ、状況を説明することが必要です。

そもそも「立ち直る力」とは何をさすのでしょうか。最近では「レジリエンス」とも表現されているこの言葉が、まさに今回のテーマです。

レジリエンスとは、もともと人間の心の回復力のことをさし、レジリエンスが備わっている人は、嫌なことや辛いことを受けても、それに落ち込むことなく生活できるようにになると言われています。

ここでいう「立ち直る力」を身に付けている人は、次のような人たちです。
①新しいことへのチャレンジを楽しめる人
②感情をコントロールし、落ち込んで引きずらない人
③一生懸命頑張れば、良い結果に結びつくと思える人

本来、「立ち直る力」は自然に備わるものですが、柔軟でいろいろなことを学んだり、新しい環境に対応できる子

4月になると、就学や就職などこれまで慣れ親しんだ場所から離れ、新しい環境で学びを深める方が多くなりま

初めての経験の中では、戸惑いや緊張、喜びなどを感じ、そして経験を糧により成長していくものです。

今回のすまいるだよりでは、そんな初めて経験することや挑戦することを楽しむ、たとえ失敗しても次に生かすために必要な「立ち直る力」を考えてみます。

