

保護者のみなさま、お子さまとごいっしょにお読みください。

# すこやか相談室だより

令和6年 3月



桜のつぼみもだいふくらみ、春の訪れが待ち遠しいですね。間もなく令和5年度も終わろうとしています。色々な場面で感謝の言葉を伝えられるといいですね。

3学期の利用状況をお知らせします。来室者は53名でした。(3/15現在)

## 主な相談内容は

低学年：学校に行きたくない、クールダウンのために来室など

中学年：家庭の悩み、友人トラブルなど

高学年：友人トラブル、家庭の悩みなど

三芳小学校に相談室が開設されて3年が経ちました。皆さんは困ったり悩んだりした時に、誰かに話を聞いてもらうことはできていますか。1人で不安を抱え込んでしまっている人はいませんか。相談室は心の保健室です。なんだかイライラする、モヤモヤした気持ちが晴れない、ずっと困っていることがあると思っている人はお話をしに来てくださいね。

## レジリエンス 困難を乗り越えていく心の力

人生には、うれしいことや楽しいこともあれば、悲しいこと、落ち込むこと、怒りたい気持ちになることもあります。誰だって失敗したり、嫌なことがあったりしたら元気がなくなりますよね。でも、人には落ち込んだ気持ちから立ち直って元気になる力があります。そんな力を

「レジリエンス」とよびます。レジリエンスは生きていく上でかかせない、とても大切な力です。

人は落ち込みから立ち直るとき、もとの状態にもどるだけではありません。その経験を経て、人間として成長することができるのです。なくしたものはもどってきませんし、悲しみはなかなか消えてはくれないかもしれません。

しかし、心にきざまれた悲しみの記憶は、命をいつくしむ心となり、自分を支えてくれたまわりの人への感謝は、ほかの人への優しさとなります。そして、一連の経験はそのまま、「立ち直れる見通しと自信」となって残り、その人のレジリエンスをさらに高めてくれるのです。

参考文献 イラスト版子どものレジリエンス 2016年 合同出版 著者 上島博

子どもスマイルネット 048-822-7007 (毎日 10:30~18:00 除祝日)

よい子の電話教育相談 0120-86-3192または#7300 (毎日24時間受付)

埼玉いのちの電話 048-645-4343 (毎日24時間受付)