



がっこうほけんいいんかいごう
学校保健委員会号

テーマ
「こころの筋肉パワーアップで
レジリエンスを高めよう」

きょう がっこうほけんいいんかい
今日の学校保健委員会はどうでしたか？

おうちの人と一緒に「にっこにこ」を読んで、ふりかえってみましょう。



ストレスや心配事で気持ちが落ち込んでしまった時や、
困難にぶつかった時に、立ち直る力、回復する力

だれもが持っている生きるための力
経験や知識によって育つ、学習可能な力

「ハートマッスル
トレーニング」を
続けていこう！

☆レジリエンスを高めるために..4つの心の筋肉をきたえよう！

「レジリエンス」の力には、4つの大切な要素があり、その力を育むことで、自分の内面を鍛えることができると言われています。自分のことを言葉にして「見える化」することが効果的です。



「自尊心」
自分の強みや弱みを知り、「自分の長所」から自分に自信を持つ自尊心

「I am」マッスル (I am の力)
「わたしは～です」



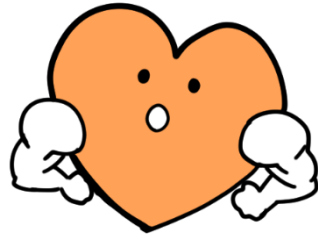
「自己効力感」
「自分ならきっとできる」と、自分の能力を信じることのできる力

「I can」マッスル (I can の力)
「わたしは～ができます」



「ポジティブ感情」
身の回りのことに「好き」という感情や興味を示せる「ポジティブ感情」

「I like」マッスル (I like の力)
「わたしは～が大好きです」



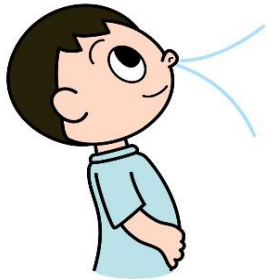
「ソーシャルサポート」
心の支えになる家族や温かな友人との人間関係をつくる力

「I have」マッスル (I have の力)
「わたしは～を持っています」「わたしには～がいます」

☆レジリエンスを高めるために..レジリエンス体操をマスターしよう!

びょうしんこきゅう 8秒深呼吸

ふくしきこきゅうともいわれている。ゆっくり静かに息を吐くことで、副交感神経が活発に働き、気分が落ち着いてリラックスすることができる。



1・2・3・4
4秒かけて、鼻から息を吸う。ポイントはお腹をタヌキみたいに大きく膨らませること。



5・6・7・8
4秒かけて、口からゆっくり息を吐く。ポイントはお腹をへこませ、全部の息を吐ききること。

げんきであいことば 元気が出る合言葉

元気が出る言葉、自信が出る言葉、ポジティブな言葉を繰り返し自分に言い聞かせることで、前向きな気持ちになることができる。声に出さずに、心の中で唱えても大丈夫だよ。

やれる！
できる！
だいじょうぶ！



げんき！ げんき！
たのしい！たのしい！

げんきで 元気が出るポーズ

からだど心はつながっているよ。からだを大きく使って元気なポーズをとることで、心もパワーアップし、元気がわいてくる。

「自分に〇(まる)」



がんばっている自分に、大きな「〇」をつけてあげよう。

「やったー！」

両手をグーにして、思いっきりつきあげ、背伸びをしよう。楽しい気分になってくるね。



「胸をはる」



胸をはって大きく息を吸い込むと、やる気と自信がわいてきますよ。えっへん！

「自分にハグ」



自分、だ～いすき！
ゆっくり自分を抱きしめてあげよう。
自分をぎゅ一つ。

「鏡の前でにっこり笑顔」



笑顔は自分もまわりの人にも幸せな気持ちにしてくれます。鏡の中の自分に「今日もいい感じ！」「すてきな笑顔！」など、元気が出る言葉をかけてみよう。