



園長だより

令和7年5月1日発行

ありんこ親子保育園

園長 中嶋 悦子

晴れ渡った空に、新緑の木々がすがすがしい季節となりました。5月といえば『こどもの日』。こいのぼりや兜を飾り、元気でたくましく育ててほしいと願います。今回は、たくましさについて、レジリエンス（折れない心）の育て方をご紹介します。

レジリエンスとは？

レジリエンスとは、「心の回復力」や「しなやかさ」、「打たれ強さ」等、心のたくましさを意味する心理学用語です。同じような境遇にあっても、一度は落ち込んでもその境遇を糧にして立ち直る人もいれば、いつまでも落ち込んだままの人がいます。この違いがレジリエンスによるものと言われます。レジリエンスは、誰もが持つ心の力で、経験や知識を積み重ねることによって、育てることが出来ると言われています。近年、このレジリエンスが、保育・教育の現場でも注目されるようになってきました。

人は生きていく中で、様々な困難や失敗、試練や逆境などのつらい体験に出合います。震災や災害で困難に陥るだけでなく、人間関係でも試練や困難はあるでしょう。その時に、自分の人生を切り開いていくたくましさをレジリエンスが高いと言います。

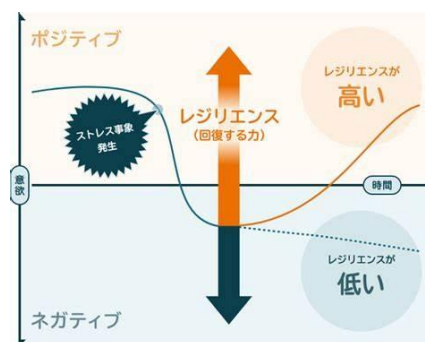
まずは大人のレジリエンス力を高める

レジリエンス力の高さは生まれつきではありません。レジリエンス力を高められる環境にあるからこそ、自分で身につけようとする力が育ち、結果としてレジリエンス力が高くなると言われています。したがって、環境が大切になってきます。そのためにやることは、まず大人の私たちがレジリエンス力を高めることです。考え方を広げ、マイナスだと思う出来事をプラス思考に変換することで、子育てが変わってきます。子育ては長期スパンで物事を捉えることが大切です。子育ての考え方を学んで、大人も子どもも、たくましく生きていってほしいなと思います。

子育ては、考え方・捉え方が重要！

右の図にあるように、ストレスが発生したときに、どう捉えるのかで、立ち直りが早いのか、落ち込んだまま立ち直れないかに分かります。切り替え力を身につけましょう！

私たちにはそれぞれ、考え方に癖があります。例えば、物事をマイナスに捉えやすい人は、言葉もマイナスになってしまうでしょう。心配し過ぎて子どものやることに、いちいち手出し口出しをしてしまうかもしれません。イライラしやすい人は、自分の思い通りにならないと考えがちになっているのかもしれません。子どもにイライラをぶつけることもあるでしょう。これが常に起こっている家庭なら、子どもが育つ環境になるのです。ですから、子育て中の方は、自分の考え方や捉え方をプラスに変換していくようにすると良いでしょう。



子育て中の考え方・捉え方の例

- ・ 目先の結果や成果だけを求めるのではなく、長い目で見て子どもの最善を考えて判断する
- ・ 子育てには失敗はつきもの。自分の失敗も子どもの失敗も、必要な学びだと捉える
- ・ 狭い視野で物事を見ないようにする。宇宙は広い。自分の知っていることは狭い世界だと捉える
- ・ 人生、生きていればいろいろあるのが当たり前。いい日もあれば、よくない日もある。開けない夜はないし、やまない雨はないと思って乗り切る
- ・ ストレス発散や気分転換を心掛け、心の余裕と時間の余裕を持つようにする
- ・ 親子は一心同体ではない。子どもの人生と自分の人生を切り離して考える
- ・ 安心して相談できる人や場所を持ち、自分の思っていることを話すようにする
- ・ 良いという人もいれば、悪いという人もいる。人の意見にあまり振り回されないようにしよう
- ・ 人と比べて落ち込み過ぎない。人によってゴールは違うものと捉える
- ・ 寝る前に3つ今日のいいことを思い出し、自分の中に感謝の気持ちを育てる（おいしいご飯が食べられて幸せだ。家族が元気でよかった。職場の人にやさしく声をかけてもらった。等）



子どものレジリエンス力を育むには？

乳幼児期から子どもは自立に向かって育っています。自立とレジリエンス力には関係性があると私は考えます。保育の場面では、保育者が子どもの『安全基地』になっています。何かストレスがあると子どもは保育者のところへ行行って話を聞いてもらいます。話を聞いてもらい励まされた子どもは、立ち直りまた遊び始めます。子どもは、「泣く」という方法で自分の気持ちを伝えようとします。レジリエンス力とは「立て直す」ことですから、この時の大人の役割は、叱咤激励ではなく、子どもの気持ちに「寄り添う」ことであり、この気持ちを「立て直す」よう応援してあげることです。

大人の安全基地でエネルギーをもらった子どもは、「もう一度、挑戦してみよう」と意欲が出てきたり、冒険したくなったりして自分に自信を持つことができ、自己肯定感が育ってくるでしょう。その結果、立ち直りが早かったり、切り替えができたり、レジリエンス力の高い子どもに育っていくのではないかと考えます。

子どもの試練や失敗の経験を排除しない

保育園では、ほぼ毎日、ケンカやいざこざが起こります。かと思えば、5分後には何事もなかったかのように一緒に遊んでいます。ケンカやいざこざは、人間関係の練習です。幼児期に様々な試練や失敗する経験を大人が安易に排除しないことです。どうすればうまく遊べるか（人とうまくやっていけるか）、どうすれば良かったのか、もっといい方法はないか、相手が喜ぶことをするとうまく遊べる等、4～5歳になれば、考えながら友達と遊ぶようになります。この時に、すぐに手出し口出しをして大人の意見（～しなさい等）を言ってしまうと貴重な経験がそこで切れてしまいます。子どもは皆、自分の考えや答えを持っています。2歳からは折り合いをつけながら、自分で考えて選んだり、失敗しながらもやってみたりしながら育っていくものだと考えます。ですから、結果はまだまだ先の話。長い目で見守りながら、心をたくましく育てていくことの方が、将来、レジリエンス力が高いたくましい人に育っていけるのではないかと、それがこれからの社会で求められる人だと考えます。