



はぐ便り

2022年
9月号
【第96号】

レジリエンスを育てよう～しなやかで強い子ども～

「子どもにはなるべく苦勞させたくない。困難のない道を歩んでほしい。」親なら誰もが願うことですね。しかし、人生には失敗や挫折、ストレスなどが待ち受けているのが現実です。簡単に心が折れてしまわないように、「レジリエンス＝困難や苦境から回復・復活する力」が注目されています。困難を「乗り越える」、そしてそこから「回復する」力を育むにはどうしたらよいでしょうか？

🍎レジリエンスの土台はポジティブ発想！

物事をポジティブに捉えることで、たとえ困難に直面しても、「このトンネルの先にはきっと光が見えるはず」と前に進んでいくことができます。親がポジティブだと、子どももポジティブな発想を身に付ける傾向が高いので、意識的にポジティブな働きかけをしていきましょう。

また、子どもがネガティブな感情を持った時は、否定せず「悲しかったね」「小ましかったね」などと受け止めてあげましょう。ネガティブな感情をバネに、成長につなげられるような声掛けが大切です。



逆境に立たされた時には、「大丈夫！なんとかなる！」「この程度で済んでよかった！」「広げない+長引かせないの発想で捉え、声に出して言うことがより効果的です。」

🍎レジリエンスを高める～幸せの4つの因子～

「幸せの4つの因子」(慶應義塾大学大学院 前野 隆司教授)をご紹介します。心の中にこの4つの因子がバランスよく育っていると、将来社会に出てモストレスやプレッシャーに押しつぶされることなく、しなやかに強く生きていける大人になると言われています。親子で意識して生活に取り入れてみましょう！

①「やってみよう！」因子

夢や目標を持ち、それを実現させるために「やってみよう！」という気持ちが湧いてくるような習慣を持ちましょう。

②「ありがとう！」因子

家族や友達、周囲の人を喜ばせることや、愛情を感じる、感謝の気持ちを持つことなど、他者とのつながりを大切にしましょう。

③「なんとかなる！」因子

楽観的で前向きでいることが自己受容(自分の良いところも悪いところも好き、前向きであること)を高めます。失敗や不安を引きずらないような習慣を心がけましょう。

④「ありのまに！」因子

他人と自分を比較することなく、自分らしくありのままでいいと思えるような働きかけをしましょう。

健康づくりの豆知識②

「せいて運動する時間がない！」

そんな人に提案したいのが「ウォーキング」です。ジョギングや水泳、自転車(サイクリング)などと同じ有酸素運動ですが、手軽で長く続けられる運動の一つです。加えて、心地よいと感じる強度で有酸素運動を続けることで、幸せホルモンと呼ばれるセロトニン(心のバランスを整える作用のある伝達物質)が分泌され、精神的な落ち着きが得られると言われています。日々の生活で、どれくらい歩いているかを知るために、盛岡市のウォーキングアプリ「モリウォーカー」をぜひご利用ください！



はぐ便りのご感想などお待ちしております😊



10月26日にはぐ講座②を開催します！
詳しくは裏面のチラシをご覧ください！➡

子どもに伝えたいお金の大切さ

～小さいころからおうちでできること～



キャッシュレス時代の今だからこそ
子どもに伝えたいお金の大切さについて学びます



おこづかいが必要？何才から？いくらが妥当？



ゲーム課金やネットでのお金のトラブルを防ぐには？



「カードで買っちゃえば？」と子どもに言われた…

お金の大切さって、どうやって伝えたらいいの？



- ★ 日 時 令和4年**10月26日**(水)10:30～12:00
- ★ 会 場 盛岡市**都南公民館** 3階 第一研修室
(盛岡市永井24-10-1)
- ★ 講 師 ファイナンシャル・プランナー(CFP)
岩手県金融広報アドバイザー **戸田 節子 氏**
- ★ 参加対象 子育て中の方 子育てに関わる方
- ★ 定 員 20名
- ★ 参加費 **無料**
- ★ 参加申込 令和4年**10月5日**(水)午前**10時**から
電話にて受付開始。先着順。

申 込 先 盛岡市教育委員会 生涯学習課
問合せ先 TEL 019-639-9046

※ 新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況によって、中止となる可能性があります。