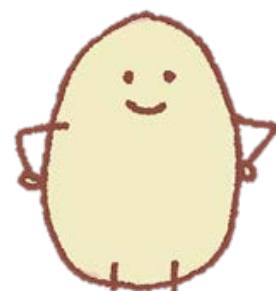


レジりん通信 第2号

ぼく、レジりん。前は心の^{かいふくりょく}回復力、「レジリエンス」についてのお話をしたね。

レジリエンスをはたらかせるためのポイントとして7つのポイントを^{しょうかい}紹介したね。生活の中でポイントを^{いしき}意識してみたかな？ぜひためしてみてね！



今回は「考え方」についてお話をしようと思うんだ。

ウイルスのことが心配で不安な気持ちでいっぱいになったり、友だちと会えなくてイライラしたりしている子もいるんじゃないかな。今のような「こまった！」という^{じょうきよう}状況になったとき、「考え方」がとっても大切なんだ。「考え方」はレジリエンスをはたらかせる上でも大事なんだよ。

「考え方」のポイントを教えるね！

◆◇レジリエンスをはたらかせるための「考え方」のポイント◇◆

① 1つの考え方にとらわれず、角度をかえてみる

できごとに対して、1つの考え方にとらわれてしまうと、不安な気持ちやイライラな気持ちでいっぱいになってしまうことが多いんだ。そんな気持ちですごしていると、ケンカになってしまったり、物にあたってしまったりと人とのトラブルにつながりやすい行動をおこしてしまうこともあるかもしれないね。たとえば、「あいさつをしたのにスーッと相手が行ってしまった」というできごとが起こった時に「^{むし}無視したに^{ちが}違いない」という考え方をしてしまうと「^{かな}悲しい」気持ちになって、相手をさけるという行動につながってしまうかもしれないよね。「^{いそが}忙しかったのかな」「^{きこえな}聞こえなかったかもしれない」とかほかの角度からたくさんの考え方を^{さが}探してみるといいね。

相手の気持ちを考えたり、他の考え方ができないか考えたりしてみよう。おうちの人や先生に聞いてみるのもいいね。たくさんの考え方をしてみて「どの考え方がいいかな？」と考えてみよう。

② かたよった考え方になってないか^{かくにん}確認しよう。

たくさんの考え方をすることは大事だけど、^{きよくたん}極端な考え方には気をつけよう。明るく考えすぎてしまうと「ウイルスなんてへっちゃらだよ！全然こわくない！手洗いもしなくたって大丈夫！」となってしまうかも。^{ぎやく}逆に暗く考えすぎてしまうと「ウイルスがはやっているなんてもうおしまいだ。もうどうにもできないんだ。」と不安になりすぎてしまうね。

かたよった考え方になってないか^{かくにん}確認してみよう。



(作成：静岡大学教育学部小林朋子研究室：レジりん制作委員会)