

ほけんだより

令和7年7月8日（火）
菊川市立小笠南小学校 保健室

令和7年度 学校保健委員会

7月1日（火）に静岡新聞NIEコーディネーターの矢澤和宏さんをお招きし、学校保健委員会を開催しました。4・5年生でレジリエンスについて学びました。

テーマ

レジリエンスってなんだろう？

レジリエンス＝心の回復力



落ち込んでも、
立ち直る力のことです。

レジリエンス
アップ！



～見方が変わる3つのトレーニング～

1. 失敗が成功に変わる

結果ではなく、チャレンジしていることに意味があります。チャレンジしたことこそが成功です。失敗するかも…と思わずにいろんなことにチャレンジしましょう！

がんばっても
なかなか結果が出ない…



それは、伸びていないのではなく、
見えないところ（根っこ）が伸びている！

2. 短所が長所に変わる

「×」は何に見えますか？バツと見えるけど、見方を
変えると「+」にも見えます。短所だと思っていた
ことでも見方を変えると長所になります。



- ・せっかち→決断が早い
- ・怒りっぽい→感受性豊か
- ・頑固→芯がある

見方を換えれば
強みに変わる！



あと半分しかない…

まだ半分もある！

3. マイナス言葉がプラス言葉に変わる

プラス言葉をたくさん使おう！

いつもプラス言葉を使っていると、自分を成長させてくれる、
元気にしてくれる、幸せにする、レジリエンスが高くなる！



すごいね！



ありがとう

プラスことば

「叶」という漢字は
口から+の言葉でできている！
プラス言葉を使っていると
夢が叶う！

じとろ かんそう 児童の感想



私は自分のいいところを見つけて、もっと自分を好きになりました。練習してもできなくてあきらめたこともあったけど、これからはたくさんチャレンジしようと思いました。

5年 [] さん

ナイス
チャレンジ！



使うとみんな元気に
なる言葉ってなに？

苦手な鉄棒や算数、社会もがんばってやっていきたいし、プラス言葉をたくさん使ってクラスを楽しくしていきたいと思います。

5年 [] さん

失敗は成功に変わるから自分も失敗しても「まだやるぞ」と心の中で思ってがんばりたいと思いました。

4年 [] さん

2歳の子が牛乳を
コップに入れてこぼし
てしまった…

これって
成功？失敗？



挑戦したことが
成功だと思う！

ぼくはマイナス言葉がすぐに出てしまっていたので、たくさんプラス言葉を使えるようにしていきたいです。5年 [] さん



となりの人にプラス
言葉を言おう！

いいね！

ありがとう

がんばったね！

見方を変えることで友だちのよいところを発見できる。自分の見方を変えて、自分のよいところも発見していきたいです。

4年 [] さん

保護者の皆様からの感想

御多用の中、アンケートへ回答して
いただき、ありがとうございました！



○根は見えないという言葉がすごく刺さりました。つい結果ばかり気になり、理想と現実の違いに悩んでいたのが、すごくためになりました。

○レジリエンスという言葉聞いたことがなかったので、事前に調べたのですが、難しそうな内容だなと思いながら参加しました。しかし、矢澤さんの話がとてもわかりやすく、こういうことなのか！と理解することができました。これからプラス言葉を意識して生活したいです。

○子どもの気持ちを大切に、やりたいことは全力でできるように支えていきたいです。失敗してもプラスに考えられる声掛けをしていこうと思いました。

○はじめは難しい話なのかなって思ったけど、聞いていると実践できる対話なのでさっそく実践したいと思いました。

○普段言葉の選択を気をつけた方が良くないかとは頭の片隅にあっても、感情が乗ってしまいなかなか出来ていなかったのが、一呼吸置いて話すことを意識してみようかなと考えさせられました。