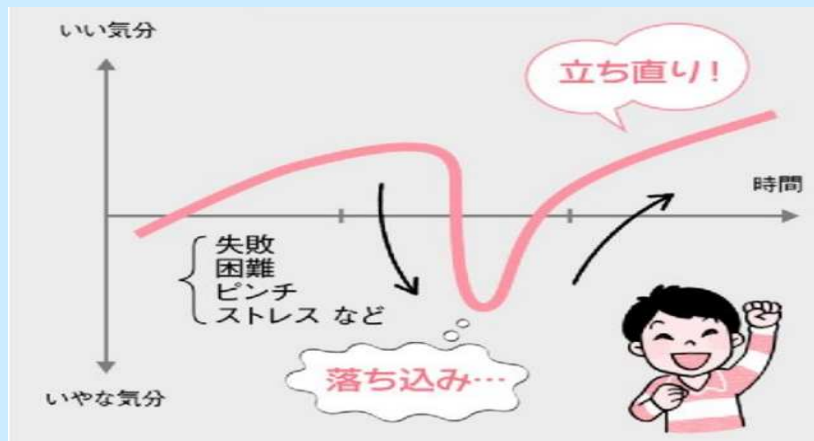


健康の日 5月

「レジリエンス」
を診断しよう

レジリエンスとは？



失敗、困難、ピンチ、ストレスから
立ち直る心之力

レジリエンス

の3つのポイント

- ① 誰もが持っている生きる力
- ② 生まれつきの個人差がある
- ③ 経験や知識によって育つ

レジリエンス

5つの強化ポイント



- * **自尊心** 「自分は大事」と思える
- * **感情調節** 嫌な出来事と上手に付き合う
- * **自己効力感** やればできると思える
- * **楽観性** きつとうまくいくと思える
- * **人間関係** 誰かに助けてもらおうと思える

レジリエンス強化ポイント を診断しよう!



がんばりポイントを
意識しながら
生活してみよう!



1-①②の合計が1番高い人

じみにモジモジさん

「自分には短所しかない」とか
「私って役に立ってない」って考えてしまう。

自尊心

自分を大事だと思う
気持ちをもつ!



2-①②の合計が1番高い人

とつぜんトゲトゲさん

友達の一言にキレそうになる。
落ち込むと立ち直れない。



感情調節

いやな出来事と
上手に付き合う!

3-①②の合計が1番高い人

かれいにスルーさん

初めての事はどうせできないとあきらめる。
うまくいかないと「やめる」と言う。



自己効力感

「私もできる」って思える
気持ちをもつ!

4-①②の合計が1番高い人

かなりネガティブさん

いやなことは、ずっと続くかと思う。
「次もだめだ」とネガティブに考える。

楽観性

「きつとうまくいく」って
思える気持ちをもつ!



5-①②の合計が1番高い人

ほんとはクネクネさん

悩み事があると一人で抱え込む。
相談するときはネットで相談する。

人間関係

「助けてもらおう」って
思える気持ちをもつ!



レジリエンスを高めるために…

① 基本的な生活習慣を整える



睡眠



食事



運動

早寝・早起き・朝ごはんが大事！

レジリエンスを高めるために…

② 仲間と活動して成功体験を増やす



体育大会

学校行事



修学旅行



合唱発表



部活動

レジリエンスを高めるために…

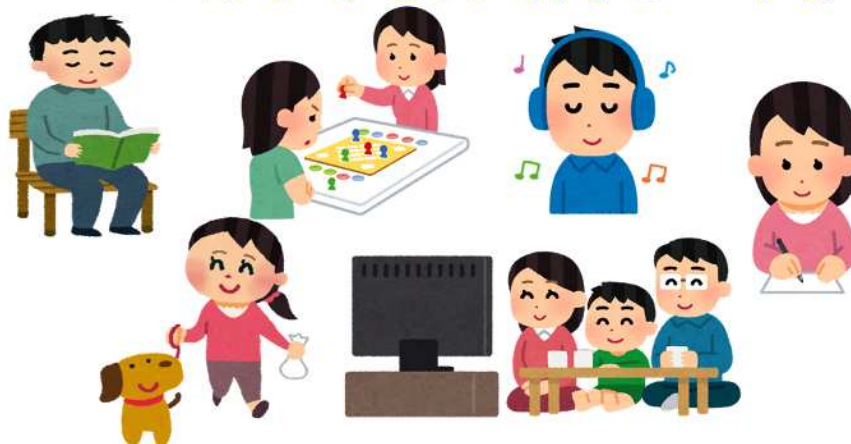
③ 自分のよいところに目を向ける



見方を変えると短所が長所に！

レジリエンスを高めるために…

④ 気持ちを切り替えて、 のんびりした時間をつくる



レジリエンスを高めるために…

⑤ 友達・先生・家族などを頼る (人と話をする)



友達



先生



家族

困ったことや悩んでいることを、
身近な人に相談しよう！

成長上手な人は…

チャレンジ行動がカギ



ちょっとがんばればできること、
今までやったことがないことに
チャレンジして楽しむ

自分のカラムを破ってチャレンジ！