

『レジリエンス(折れない打たれ強い心)を育むために』

～今大人ができること～



1

思春期・青年期のころは？

～高校生は思春期後期～

2

大人と同じようにできることが増える時期

♥子どもがどこまでやれるか？

手を貸すか？貸さないか？

↑見守りながら……

親の醍醐味……でもちょっと我慢がいる？

子どもの課題が親の課題に？

⇒干渉???

3

思春期に身につける大切な能力♥

“The capacity to be alone.”

(ひとりでもいられる能力)

D. W. ウィニコット

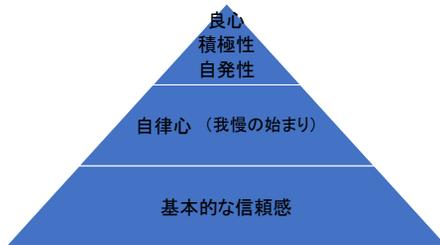
⇒自分で考える、行動すること



4

発達課題は積み重ね

☆生きていくうえでより大切な課題から積み上げる



5

小・中・高校生の発達課題

④学童期 (6～12歳)	「勤労性」対「劣等感」 生きる力を習得できるか。	有能性
⑤青年期 (思春期) (12～22歳)	「自我同一性(アイデンティティ)」 対「同一性拡散」 自分は何者なのか。 自分の信念とは何なのか。	忠誠＋帰属

6

「アイデンティティ」
～高校生の心理社会的発達テーマ～

- ・「家族の中で自分とは...??」
- ・「高校において自分の役割とは...??」
- ・「相手にとって、自分の存在って...??」
- ・「生きている意味は...??」

⇒「～である自分」=「アイデンティティ」

☛自分らしさとは何か？

→見つけれない=モラトリアム



7

「アイデンティティの確立」
～自分探しの旅～

♡「孤独感」や「自己不信感」などを抱きながら
⇒「オリジナルな自分」を形成

♡「職業選択」も旅中の大きなテーマ

* 自分探しの旅中での出会いは重要⇒可愛い子には旅を～

* 「キャリアの80%は偶然から生まれる」
(Krumboltz.JD)



8

高校生のなりたい職業 (LINEリサーチ 2021)

	女子	男子
1位	看護師	教師・教員・大学教授
2位	教師・教員・大学教授	公務員
3位	公務員	システムエンジニア・プログラマー
4位	事務職・営業職	機械エンジニア
5位	保育士・幼稚園教諭	事務職・営業職
6位		ゲームクリエイター

9

学校で増えている相談

☆SNS問題

- ・友人関係のトラブル
- ・睡眠障害→体調不良
- ・依存症的な症状
- ・発達不全→一人でいられない
- 依存症を防ぐために・・・小学校から心理教育の必要性
- 保護者への研修は幼稚園・保育園から

☆起立性調節障害

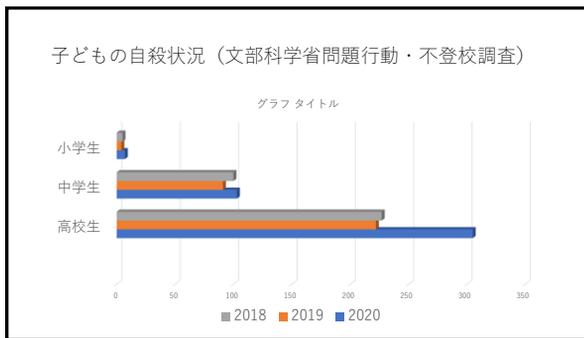
☆問題がなかったのに中学校から不登校に・・・

☆H S P (Highly Sensitive Person)

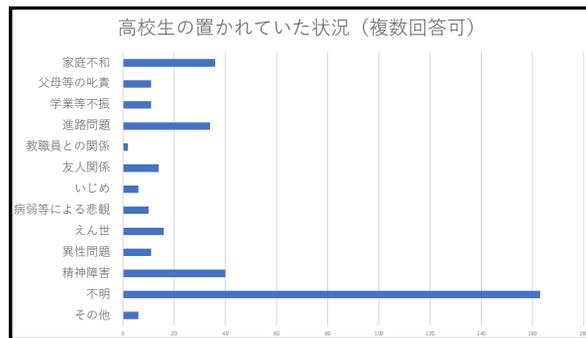
☆LGBTQに関する相談

☆コロナ禍でのさまざまな悩み

10



11



12

レジリエンスって何？

♥レジリエンス(resilience)

「回復力」「弾性(しなやかさ)」を意味する

♡私たちがもつ心の回復力のこと

落ち込んでも

●立ち直り、回復するころのしなやかさ

♡もともとは・・・

金属の板などが曲げられても
元に戻ろうする力のこと

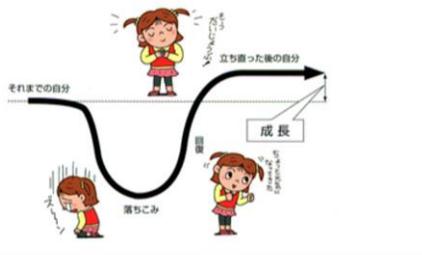
13

レジリエンスって何？



14

あなたは今、どこを歩いていますか



15

レジリエンス
の3要素

- ① チャレンジ精神
- ② 肯定的な未来志向
- ③ 感情コントロール

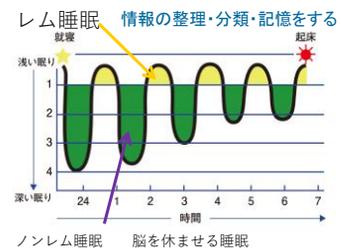
16

レジリエンスを育てるためのステップ

- ① 子どもにとってよい生活習慣
- ② 人を頼って成功する
- ③ 役割を持つ
- ④ サポートを受けて気持ちを切り替える

17

眠りにもリズムがある



18

睡眠の役割



- 体の疲れをとる
- 脳を休める
- ホルモンを分泌する
 - 成長ホルモン
 - メラトニン
 - セロトニン

19

チャレンジする強いところを作るには？



20

レジリエンス
と
自己肯定感
は違うの？

自己肯定感とレジリエンス
はお互いが支え合っている。

自己肯定感が高いと
レジリエンスも高くなる

21

セルフエスティーム(自己肯定感)を育てる

♡セルフエスティームとは？

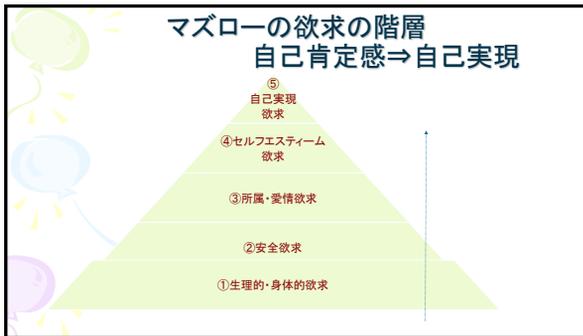
「自分は大切な存在だ」
「自分はかけがえのない存在だ」
と思える心の状態。

↓
♡自分のマイナス面を理解でき、
よりよい自分になるために努力できる

↓
レジリエンス

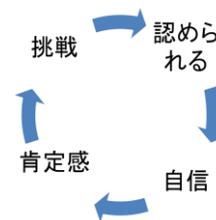
22

マズローの欲求の階層 自己肯定感⇒自己実現



23

認められることが挑戦に繋がる



24

驕の源♥ コンプリメント&サンキュー

自分なりの**我慢**→認められると
心の中に
〇〇〇〇が生まれます。

手伝い(役割)→認め、感謝される

♥「ありがとう」と言われる経験
これがやる気の源に！！→レジリエンス
ほめると自分もハッピーに！！

25

マイナスを認める気持ち→レジリエンス

◎陰性感情も受け止めましょう！

「くやしいね」、「哀しいね」、「辛いね」

でもね……

「悩むころにはきつとご褒美が！」

⇒「**こころの金持ちになるよ！**」

26

震災で出会ったこともたちの
これからの願いは……

♥日本全国のみなさんからたくさんの支援を受け、
ほんとうにありがたいと思った。
でも助けてもらっただけじゃなく

人のために何かできる
大人になりたい！

27

合言葉は？

「絆(きずな)」で結ばれ

(伴歩～一人歩きへ)

28

行きつ戻りつしながら心は発達していく

☆子どもは弱いようでなかなか強い
過ぎ去った時期も取り返しはつくもの
思春期は取戻しの時期

☆子育ては未来を育てること！
ドーンと構えて子どもの心の基地に！
♥合言葉はどすこい！！♥

☆子どもが思春期→親も自分自身の人生の振り返りの時期

29

子育ては自分育て

☆「人間の心は一生発達していく」
親も子育ての中で成長していく…
もしかしたら子どもに育てられる？
子育てで**レジリエンス**が高まる？

☆親の**ストレス発散も大切**

☆たーさんほめて、話して、スマイルに！

☆辛くなったら一人で悩まず、周りの人に 相談しましょう！
→レジリエンス

30