



～ 子どものレジリエンスの育て方 ～

レジリエンスとは、ストレスの反対の概念です。ストレスから回復する力のことです。産業や防災などでも使われる言葉ですが、ここでは「精神的に傷つくことがあってもそこから立ち直り、成長していくことができる心の力」としてお話します。

レジリエンスは誰にでもあります。身体面でも回復する力がありますが、心の力としてもどの子にもあります。「今泣いた子どもが、もう笑った」と微笑ましく言われる情景を思い出してください。

レジリエンスは育てることができます。一番大切なのは「自己肯定感と自己効力感」です。「自己肯定感」とは、自分はよい存在だと思えることができる力です。養育者や友達から、ポジティブなメッセージを受けることで育ちます。笑顔や言葉でしっかり子どもにメッセージを伝えましょう。

「自己効力感」は、「何とかなる！」と思えることができる力です。「やってみよう」と子どもは何にでも働きかけてチャレンジしたいものです。まずはチャレンジする姿を認めてあげることが大切です。

もし失敗した時は、子どもの残念な思いを受け止めて、叱責はしないようにしましょう。気持ちを受け止めてもらうだけで子どもは立ち直ることができます。引っ込み思案な子どもにはチャレンジしてみるよう声をかけて誘ってあげてください。

最後に、楽観的に物事を受け止め、希望をもつ力が大切です。レジリエンスを育てる働きかけをしていると、大人も子どももハッピーになります。

母子保健・相談係 臨床心理士 横内弥生