



四谷第六小  
四谷小  
花園小

# 教室だより

No. 3

いつもまなびの教室をご支援いただきありがとうございます。子ども達が明るく元気に2学期を過ごすことができるよう、担当者一同全力で取り組みます。今学期もどうぞよろしくお願ひいたします。

## 今後の主な予定

8月29日（月）	2学期指導開始
10月25日（火）～10月31日（月）	保護者参観週間
12月12日（月）～12月22日（木）	保護者個人面談週間（全員）
12月19日（月）	2学期指導終了
1月12日（木）	3学期指導開始



※上記の予定は今後、変更になる可能性があります。変更が生じましたら、改めてお知らせいたします。

## レジリエンスとは？



今回は「レジリエンス」についてご紹介します。レジリエンスとは心の回復力のことです。気持ちが落ち込んだ時 すぐ立ち直れる人はレジリエンスが高く、なかなか立ち直ることができない人はレジリエンスが低いと言われます。レジリエンスの高さには個人差がありますが、本人や周りの人の暮らし方で育っていきます。

レジリエンスを育てるためには、まずは規則正しい生活をし、成功体験を積み重ね、自己理解を深めていくことです。左記の4ステップを踏んで少しづつ成長していきます。

### ステップ4

サポートを受けて

気持ちを切り替える

### ステップ3

興味を生かす

役割をもつ

### ステップ2

人を頼って成功する

### レジリエンスを育てる4ステップ

### ステップ1

生活習慣を整える

#### 例えば「ステップ1 生活習慣を整える」には…

- ・予定表で1日の見通しをもつ。
- ・就寝前の行動パターンを決め、早寝早起きしやすい習慣にする。
- ・道具など普段使うものの置き場所を決め、家族みんなで守る。
- ・歯磨きなどの手順を掲示し、活用する。