

第1回

レジリエンス向上プログラム

レジリエンスを知ろう編

コンプリメントシャワー

- (1) 2人組み (3人組み) になる
- (2) じゃんけんをする
- (3) まず勝った人から趣味を言う
- (4) きいた方は感想を言い続ける

私もやってみたい!
楽しそう!
いい趣味だね!

※30秒間で!
終わったら交代

気持ちについて考えよう

1 次のようなとき，どんな気持ちになりますか。←

・そうじをがんばって，先生にほめられた。 () ←

←

・忘れ物をした。 () ←

←

・テストで 100 点をとった。 () ←

←

・仲の良い友だちとけんかをした。 () ←

←

・がんばって運動会の練習をしてきて，優勝した。 () ←

うれしい かなしい さみしい ほっと がっかり ショック 腹が立つ←
びっくり わくわく うきうき イライラ おどろく しょぼん やったー←
幸せ はずかしい ラッキー つかれる 楽しい そわそわ 自信がない←
満足 リラックス こまった おそろしい こわい 心配 やる気がない←

こんなとき,どんな気持ちになりますか?

- ・そうじをがんばって,
先生にほめられた。

こんなとき,どんな気持ちになりますか？

- 忘れ物をした。

こんなとき,どんな気持ちになりますか？

- ・テストで100点をとった。

こんなとき,どんな気持ちになりますか?

・仲の良い友だちと
けんかをした。

こんなとき,どんな気持ちになりますか?

・がんばって運動会の
練習してきて,優勝した。

そうじをがんばって、
先生にほめられた

テストで100点
をとった

がんばって運動会の
練習をしてきて
優勝した

気持ちの
曲線

よい気持ち

いやな気持ち

忘れ物をした

仲の良い友だちと
けんかした



いろいろな気持ち

よい気持ち（ポジティブ）

・・・うれしい, ハッピー,
楽しい, やる気満々,
満足など

いろいろな気持ち

いやな気持ち（ネガティブ）

・・・悲しい, 落ち込む,
イライラ, 怒り,
不安, 心配など

○あなたがよい気持ちになる時は、
どんな時？

くわしく言うとどんな気持ち？

○あなたがいやな気持ちになる時
どんな時？

くわしく言うとどんな気持ち？

2 あなたがよい気持ちになる時は、どんな時ですか？くわしく言うとどんな気持ちになりますか？←

また、いやな気持ちになる時は、どんな時ですか？くわしく言うとどんな気持ちになりますか？←

よい気持ちになる時はどんな時？くわしく言うとどんな気持ち？←

←

←

←

←

いやな気持ちになる時はどんな時？くわしく言うとどんな気持ち？←

←

←

←

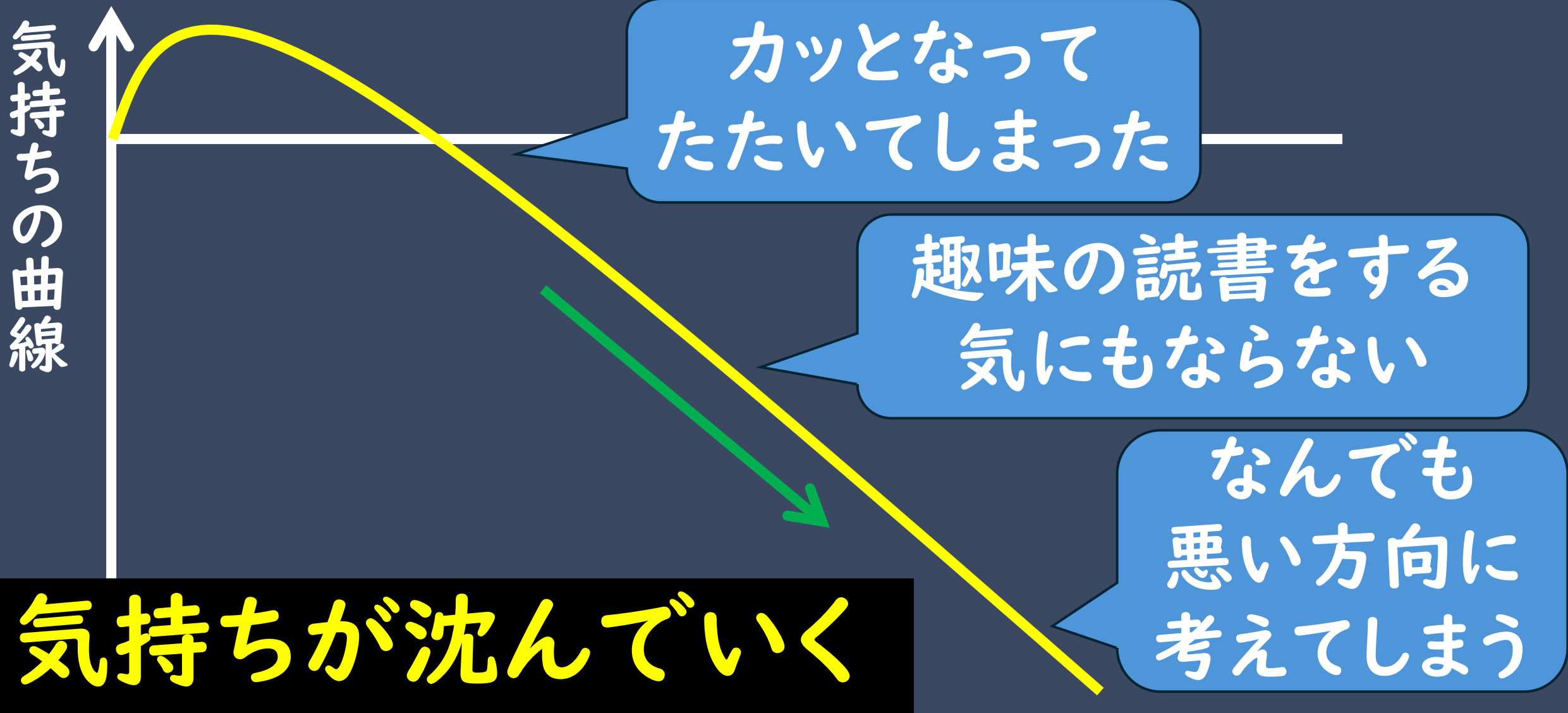
←

ネガティブな出来事

友だちとけんかしてしまったAさん

ついカッとなってたたいってしまった
趣味の読書をする気にもならない
なんでも悪い方向に考えてしまう
謝りたいけど気持ちが沈んで
なかなか謝れません。

ネガティブな例を図で表すと...



レジリエンス



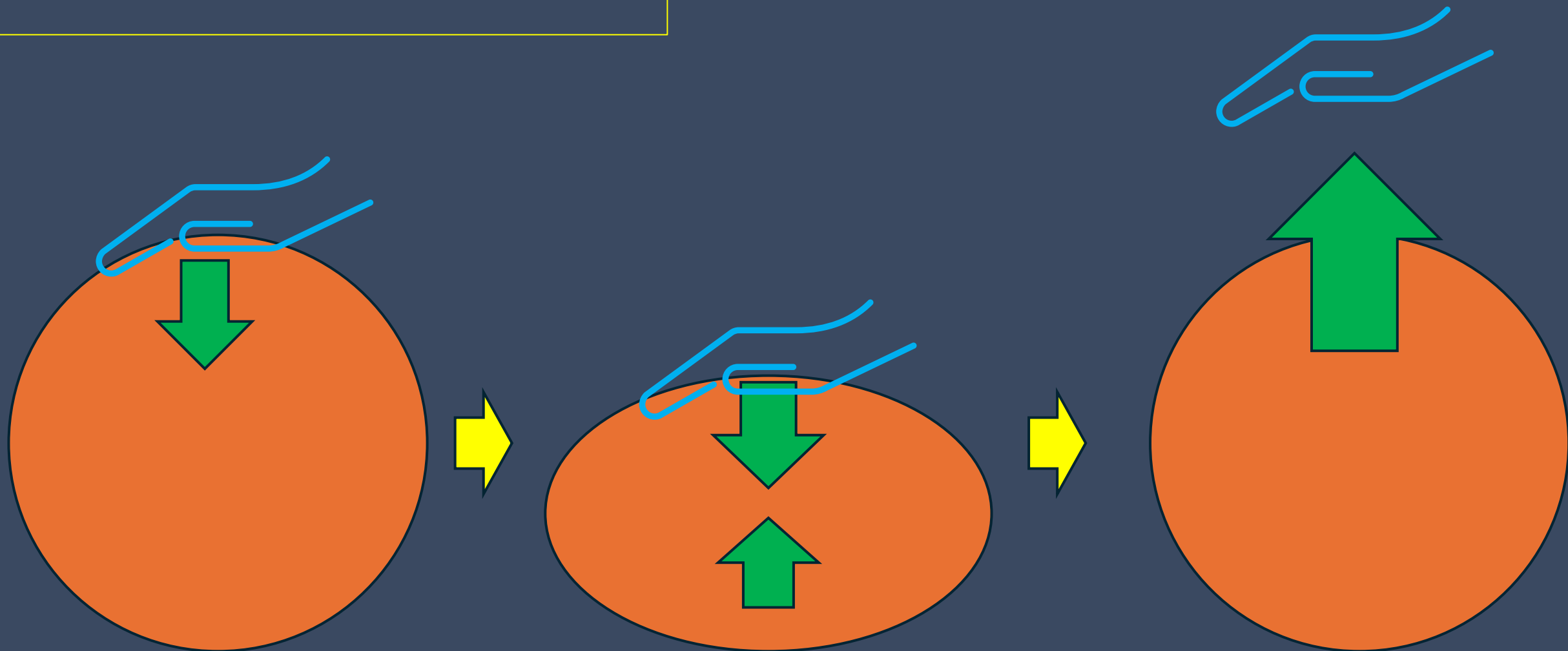
落ち込み....



回復!



レジリエンス



レジリエンス

落ち込みから

回復する力

今日一番大事な所!!

フィギュアスケーター 羽生結弦 選手



自分が弱いと思える時は、
自分が強くなりたいたいという意味があるとき。
だから、自分は逆境（ぎゃっきょう）、
自分の弱さが見えたときが好き

レジリエンスが高い人

けがや病気とのたたかいの末に
金メダルをとった



レジリエンスを高めると
逆境に負けない!



※復習

レジリエンス

落ち込みから

回復する力

今日一番大事な所!!

今日はレジリエンスについて
勉強しました。

次回はレジリエンスを高めるための方法
を学習していきます。

今からワークシートに感想を書きます。
書いた人から前に提出して終わりです。

↩ ↩
↩ ↩
↩ ↩
↩ ↩