



レジリエンス教育プログラムについて

4年生から6年生について、「レジリエンス」について考える機会を設けています。これは、三重県教育委員会の事業の一つで、「レジリエンス」を育成するためのプログラムを、月に一回授業の中で実施していきます。

「レジリエンス」とは、回復力、弾力性、立ち直り力という意味で、「困難に直面した際に落ち込みや傷つきから回復する力」と言われています。

【今後学習していくプログラムの予定】

プログラム(1)	ポジティブ感情とネガティブ感情
プログラム(2)	頑張ったことと頑張っていること
プログラム(3)	自分の良いところと友だちの良いところ
プログラム(4)	リフレーミング
プログラム(5)	サポーターマップ
プログラム(6)	幸せに感じたこと

リフレーミングとは、物事を決めつけたり、枠（フレーム）にはめたりせず、別の視点で見て、肯定的な捉え方をすること



レジリエンスを育成すると、子どもたちの自己肯定感や学習意欲が向上し、子どもたちの対人関係の課題等の予防にも効果があると言われています。

【第1回目のプログラムを終えてからのこどもたちの声】

ネガティブだと嬉しいことも、悲しく捉えてしまい損するから。

人に、そんな力（回復する力）があるんだと知りました。

いつまでも悪くとらえてしまうと、自分の気持ちもイライラして、いい気持ちで過ごせないから。

切りかえをして、ずっと落ち込んでいないで、良いことを考えたりして、ネガティブの脱出をする。

ずっとネガティブでいると疲れたり、イライラしやすくなったりするので、それを防止するために、レジリエンスは大切です。

出前授業～学習年鑑の使い方(5年生)

6月19日(木)、5年生では「未来応援人」の講師の世古基子先生を招いて、「学習年鑑」を使つての調べ学習の仕方について学びました。特に、最近はスマートフォンの普及等により、インターネットを手軽に使えるようになり、何かを調べる時に、すぐにインターネットを使ってしまう。しかし、インターネットで調べる時には、注意すべきこともあり、そのような注意点も教えていただきました。

《調べる時に注意すること》

- インターネットで見つけるデータは、どこから出ているものなのか不明な場合があるので、そのデータがどこの出典かをきちんと調べる。
- そのデータが、いつ(年代)のものかもきちんと確認する。



インターネットのすべてが
あっているわけではないので、
本でも調べてみようと思いました。



インターネットで調べた時、
情報が正しいかどうか
わからないので、そのまま
写さないようにします。



調べた後、しっかりと
内容を確認して、きちんと
理解することが大切だ
ということがわかりました。

フールの授業

