



# こんにちは！ 子育て支援センターです



令和8年2月

今年の立春は2月4日です。寒さが厳しい2月ですが、日が長くなり日差しが少し明るく感じられます。春の訪れが待ち遠しいですね。

節分は立春の前日ですので、2月3日になります。

節分は、季節の変わり目に邪気を払い無病息災を願う日本の伝統行事で、昔の人は、悪いものや災いを鬼にたとえ、豆をまいて追い払っていました。「鬼は外！福は内！！」豆まきをして心の中にある悪い鬼を退治したいですね。



## 第4回こころイキイキ子育てミニ講座 『心が折れない子どもに育てるには』

1月27日開催



仕事でもプライベートでも、心が折れそうになることってたくさんありますよね。

ストレスが多い今の時代を生き抜くには、子どもの頃から柔軟に対応できる心を育てる必要があります。大人がどのような関わりをして行くと良いのか…心理士の先生が、分かりやすくお話してくださいました。和やかな雰囲気の中、講座の後には質問も出て、とても実のある会となりました。



小さな一歩の積み重ねが、子どものしなやかな心を育てます。

挑戦する姿を見守るあなたの存在こそ、子どもの力になります。

子どもが安心して挑戦できるのは、あなたがそばにいるから。どうか自分のことも大切にしてくださいね。



### ◇心が折れない子とは…



「折れない」ではなく「折れても戻れる」しなやかさ(自分で対応していく力)を育てることが大切。

### ◇子どものレジリエンスを育てよう！！



#### \* レジリエンスとは？

困難や逆境、ストレスに直面しても、そこから心理的に回復し、時には以前より成長する力のこと。

#### \* 具体的な関わり方として

- 1 子どもの話を最後まで聞く。  
気持ちを受け止めることで安心感が生まれる。
- 2 小さな成功を一緒に喜ぶ。  
できたことを具体的に褒めると、やればできるという気持ちが育つ。
- 3 失敗を責めず、学びに変える。  
失敗しても「どうしたら次は上手く行くかな？」と未来に視点を向ける。
- 4 選択肢を与える。(自分で決める経験の積み重ね)  
自分で決める経験が、主体性と自信につながる。
- 5 大人自身がレジリエンスのモデルになる。  
大人が落ち着いて対処する姿は、子どもにとって最強の教材となる。