

教職員のレジリエンス ～揺れながらも、しなやかであり続けるために～

教職員は「子供たちのために」と思うほど、自分の感情を後回しにしてしまうことも少なくありません。子供たちを支える教職員もまた、レジリエンスを高めておくことが大切です。

✔こんなことができていると、レジリエンスが高まります。
自分を振り返るヒントにしてみてください。

① 失敗しても『自分は今一度やれる』と考えることができる。(楽観性)
② 『よいところ』や『できていること』に目を向けることができる。(楽観性)
③ うまくいかないときに、方法を変えて再挑戦する。(柔軟性)
④ 困難を『失敗』ではなく『学び』であると考えられる。(柔軟性)
⑤ 不安や緊張を感じたとき、気持ちを落ち着ける方法をもっている。(感情調整)
⑥ 自分の気持ちを言葉で表現し、相手に伝えることができる。(感情調整)
⑦ 睡眠・食事・休息など身体的ケアを大事にしている。(セルフケア)
⑧ うまくいかなかったときに、自分に優しい言葉をかけることができる。(セルフケア)
⑨ 困ったときに、相談できる人が思い浮かぶ。(ソーシャルサポート)
⑩ 安心できる『居場所』がある。(ソーシャルサポート)

レジリエンスを高めるためのキーワード

リフレーミング

ものの見方、とらえ方を意識的に変えることで、気持ちや行動を前向きに整える心理的技法です。

失敗したとき、「自分はだめだ」ではなく、「次はうまくできる」と思うことができれば、気持ちが前向きになります。

セルフ・コンパッション

自分自身に対して思いやりをもち、失敗や困難に直面した際に、自己批判ではなく、受容的な態度をとることを指します。
つらいときこそ、「大丈夫」「そんな日もあるよ」と自分に思いやりのある言葉をかけてあげましょう。

サポート・ネットワーク

子供に接する大人もまた、社会とのつながりの中で支えられています。つらいとき、一人で抱え込まずに助けを求めましょう。また、あなたが誰かを助けることもあるでしょう。そんな人と人とのつながりを大切にしたいですね。



教職員等からの児童・生徒理解に関する相談(教職員専用)

児童・生徒の理解や関わり方、校内の教育相談体制づくり、研修会講師派遣、緊急支援などの相談 ※匿名での御相談も可能です。まずはお気軽に御相談ください。

03-3360-4160

受付時間 平日：午前9時から午後5時まで(年末年始を除く)
第2・第4水曜日は午前9時から午後9時まで

ホームページはこちら→



すこやかさん

東京都教育相談センター所報
第47号
令和8年3月発行

傷ついた心を包み込み、「回復する力(レジリエンス)」を育むために

教室で元気に振る舞う子供たち。

しかし、その笑顔の裏側で、

誰にも言えない苦しみを抱えているとしたら――。

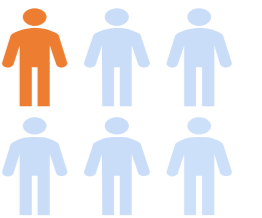
昨今のデータは、私たちに静かな衝撃を与えています。国立研究開発法人国立成育医療研究センターの調査によると、小中高生の約6人に1人が「直近で自傷行為をした」と回答しています。また、警察庁・厚生労働省の自殺統計では、小中高生の自殺者数が年間500人を超え、過去最多の水準で高止まりしています。

この厳しい現実、私たちが会おう子供たちの姿と、痛いほど重なります。また、単に心が疲れているだけでなく、「人を信じること」そのものにつまずいている子が少なくありません。

大人への不信感が強い子供たちは、自分から「助けて」と言うことができません。だからこそ、今必要なのは、子供たちが一人で乗り越えるのを待つことではなく、まずは私たちが、子供たちの孤独に気づき、周囲とつながるための「支える環境」となることです。

誰かを信じられる環境があつてこそ、子供たちは「一人じゃない」と感じ、「回復する力(レジリエンス)」を育んでいくことができるのではないのでしょうか。

約6人に1人



年間500人超
過去最多



SOSを出せない子供たちの心に届く支援の在り方を、共に考え、つながりの輪を広げていきましょう。

「回復する力(レジリエンス)」って……?

子供たちは成長する中で、様々な失敗やつまずきを経験します。そのとき私たちが育みたいのは、「強くて折れない心」ではなく、「折れても回復する力」です。その力は周りの大人や友達、学校や地域社会の中で育まれます。

まずは、子供たちのどんな力を伸ばしていけるとよいか、日常の子供たちの姿を通して考えてみましょう。



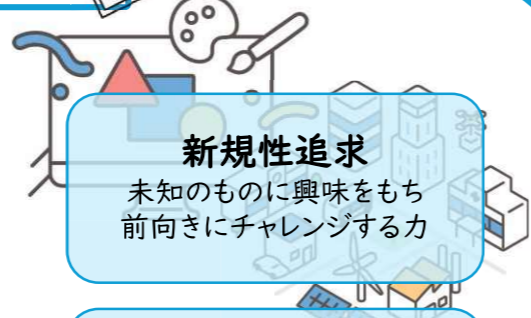
伸ばしていきたい子供たちの力(例)



ソーシャルサポート
周囲と結びついて相談できる力

自己理解
自分の感情や思考を理解・整理する力

感情調整
自分のストレスや不安をコントロールする力



新規性追求
未知のものに興味をもち前向きにチャレンジする力

楽観性
希望やユーモアをもって物事を前向きにとらえる力

たとえば

小学生はこんな時期



<新規性追求>
日々が新しい体験にあふれていて、不安をもちながらも、好奇心をもって挑戦できる時期でもあります。

<感情調整>
まだ「楽しい」「嫌だ」など簡単な言葉でしか感情を表現できず、嫌なことがあれば泣いたりお腹が痛くなったりと、行動や体調に現れやすい時期です。
友達と喋ったり校庭で遊んだりすることで気持ちを切り替えることもあります。

<ソーシャルサポート>
困ったときは家族や先生など、身近な大人に話して落ち着くことが多く、大人に整理してもらうことで、自己理解を深めます。ただし、誰にどうやって助けてもらえばいいのか分からないこともあります。

中学生はこんな時期



<自己理解>
様々な経験や身体的な変化を経て、自分について考えることが増えます。複雑な感情や葛藤も生じやすい時期です。この苦しさ子供たちが成長させていきます。

<楽観性>
部活動など行動範囲も広がり、新しいことや難しいことに挑戦できるようになる一方、挫折や他者との比較から自信を失い、単純に前向きな気持ちをもつことは難しくなることもあります。

<ソーシャルサポート>
同世代の仲間意識が強まり、大人との距離を取りはじめます。友達に悩みを打ち明けるなど良好な関係を築きながら、他者との関係性の中で自分を見つけていくプロセスをたどります。

高校生はこんな時期



<自己理解>
より複雑な感情や思考の理解を通して、性格や価値観といったアイデンティティを築いていきます。自立を意識するようになり、この先の将来像をより具体的に描いていくようになります。

<新規性追求>
アルバイトやボランティアなど社会とのつながりが増えていき、より困難な物事に、人と協力しながら取り組んでいきます。進路選択を経て、未知の世界に飛びこんでいきます。

<ソーシャルサポート>
拙いながらも大人と対等な関係を目指すようになり、友人関係も価値観の合う相手との関係を深めるようになります。支えてもらうだけでなく、相手を支えるようにもなっています。

もちろん子供の成長はそれぞれです。個人の成長や発達段階もあわせて、その子の強みを見守っていきましょう。

子供たちの力を育む環境とは

子供個人の頑張りに頼らない 支え方のアイデア

1 気持ちの見える化ボード

教室に「子供の気持ち」ボードを設置し、子供が登校時に自分の気持ちカードを貼る。自分の机に貼り付ける等の工夫も。

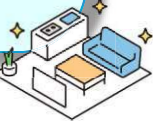
💡 子供の感情が承認される、安心・安全な風土をつくる(自己理解・感情調整・ソーシャルサポート)



2 様々な目的で居られるスペースの常設

感情が昂ったときに避難する、教室にいられないときに勉強する、友達と談話する、他の学年と距離を置ける等、安心できる空間を設置する。子供がリラックスして、教員が黙って寄り添う非指導的空間に。

💡 不登校や情緒不安定の予防につながる(自己理解・感情調整・ソーシャルサポート)



3 相談ルートマップの掲示

困ったときに、担任や養護教諭、スクールカウンセラー、外部窓口など「誰に・どんな方法で」つながれるか一目で分かる図にし、日常的に目にする所に掲示する。頼っていいことを可視化。学校として「つながる道筋」を示し、早期に相談ができる構造を。

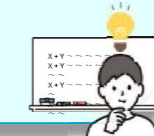
💡 当事者参加型で「学校のレジリエンス」が高まる(ソーシャルサポート)



4 安心して失敗できる「試行錯誤タイム」

「失敗=評価が下がる」という恐れを減らし、結論にたどりつくまでの手段は様々あることに気付けるような、「試行錯誤タイム」を設ける。試行錯誤の時間を大切に、結果よりプロセスを重視する。作品や掲示物に、工夫した点や苦勞した点も加えて。

💡 安心して失敗できる環境が子供の意欲を支える(新規性追求・楽観性)



5 教職員が一息つける「ほっとスペース」

様々な教職員がいつでも「ミニケース会議」が開ける「ほっとスペース」(お茶・お菓子があってもよい)を設置。気が付いたときに集まってちょっと話したり、ため息をつく先生がいたら声をかけてみることも。

💡 誰か一人が抱え込まない支援体制が「学校のレジリエンス」が高まる(ソーシャルサポート)



「学校のレジリエンス」を高めるためには、学校全体が「しなやか」であること。それが子供たちの安心につながります。「しなやか」であるためには、

- ① 学校が価値観の多様性をもっていること
いろいろな個性の先生がいる学校の方が、楽しくて強い。
- ② 不確実な状況に耐える力をもっていること
すぐに解決できないことばかりだけれど、そこで焦らずに持ちこたえていく力をもっていることで、子供たちも成長していける。
- ③ 子供たちにとって、「居場所」がたくさんあること
物理的なスペースだけではなく、人とつながることを目指して!

が大切であると東京都教育相談センターは考えています。

