



「家庭教育を実践する日」

# News Letter 令和8年6月号

●ご家庭で簡単に実践できる取組を毎月紹介しています。

## レジリエンスを鍛えよう！

### レジリエンスとは？

レジリエンスとは、困難な状況や逆境に直面した際に、心が折れることなく状況に適応し、しなやかに立ち直る**精神的回復力**のことです。例えば、同じ困難な状況に置かれた際に「まだ大丈夫！」と思える「もうだめだ！」と思うのか、この違いこそが、レジリエンスによるものです。

急速に変化し続けるこの時代を生きていくためには、レジリエンスはとても重要です。日々の行動や捉え方を意識するだけでも、レジリエンスをより強固なものにすることができます。

ここでは、レジリエンスを鍛える考え方のコツをご紹介します。親子で一緒に、レジリエンスを鍛えましょう。

### 親子で一緒に レジリエンスを鍛えましょう

#### 1 感情に寄り添いましょう

「そんなことで悲しんではダメ！」と否定するのではなく「悲しかったんだね。」と、まずはありのままの気持ちを受け止めるようにしましょう。

#### 2 失敗＝学びととらえましょう

先回りして手を出さないことが大切です。失敗した時は「次どうすればうまくいくか。」を一緒に考えましょう。

#### 3 自分で決める！を大切にしましょう

自分の選択で行動し成功した経験が「自分はやれる！」という自信（自己効力感）につながります。小さな選択でも、子ども自身が決めることができる機会を多く作りましょう。

親の元気な姿を見せることが何よりのレジリエンス教育です。暑い季節となりますが無理なくお過ごしください。

### ストレス対処は、社会を「生き抜く力」!?

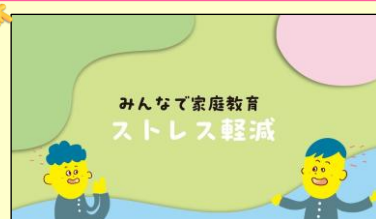
今回紹介した「レジリエンス」以外にもストレスに関するキーワードはいくつかあります。

- ①「コーピング」 …ストレスに対してうまく対処する
- ②「リフレーミング」…見方を変えることでストレスを軽減する
- ③「アサーション」 …自分も相手も大切に自己表現でストレスを軽減する

聞いたことがありますか？ 自分に合ったストレス対処法を身に付けることは、これからの社会を「生き抜く力」につながっているのかもしれないね。

**動画を見ると答えが分かる！？  
みんなで家庭教育クイズ！！**

Q. 右上の動画「ストレス軽減」では、どのキーワードのことを説明しているのでしょうか？



#### ●家庭教育を実践する日とは？

「家庭の日（毎月第三日曜日）」と「早く家庭に帰る日（8のつく日）」を合わせた日です。6月は8日、18日、21日、28日です。

#### ●家庭教育に関するご相談は

岐阜県 県民生活課 生涯学習係  
TEL 058-272-8752

このNewsLetterは  
岐阜県HPにも掲載しています。

<https://www.pref.gifu.lg.jp/page/13009.html>



子育ての疑問や心配、  
お悩みの解決に  
つながる家庭教育の  
情報サイトです。