

◆◆◆レジリエンス◆◆◆

■南風小学校の養護教諭，保健室の先生は中原さくら先生。

昨日，授業を公開されました。テーマは「レジリエンスを育てよう」。

レジリエンスというのは「自ら立ち直る」という意味。

子どもが目の前に立ちふさがる困難に不安や緊張を感じたとき，自分の心や体の状態をつかみ，うまく対処できる方法を知ってやってみる，という学習です。

■小春日のあたたかい陽が差し込む体育館。

授業は6年生の子どもたちを対象に行われました。

学級担任の松木先生と役割を分けての

「ティーム・ティーチング」による授業です。

中原先生による命名「レジりん体操」で心と体を整えて，レジリエンスを育てよう」というめあてに向かい，

▼レジりんイメージ〈自律訓練法〉

▼レジりん呼吸〈腹式呼吸法〉

の二つのリラックス法を体験していく子どもたち。

体育館には，癒しの音楽が静かに流れ，

中原先生のやわらかい言葉が優しく響きます。



■この授業は福岡県体育研究所の専門研修〈養護教諭研修講座〉として行われました。

なので，受講されている県内の小・中・高等学校の養護の先生6名，主催・指導者の方々5名が授業を参観，その後，意見交換の場を設けられました。

実は一番緊張を感じておられたのは中原先生でしたが，見事に乗り越えられました。子どもたちのためにぎりぎりまで考え，悩み，全力で準備し立ち向かった中原先生，本当にお疲れさまでした。