

笑エク レジリエンス育成ロードマップ

【対象：小学生・中学生 + 保護者】

1 目的

困難に直面しても、自分らしさを発揮しながら夢と希望に向かって挑戦し続けられる人になるために、レジリエンス～しなやかな心の回復力～を育む考え方や行動を身につける。

2 目標

No	目標
1	レジリエンスの概念を理解する（小・中） レジリエンスの概念について、子どもたちにわかりやすく説明します。人は、困難やストレスがあっても、しなやかに立ち向かい、回復する力を持っていることを伝えます。 また、なぜレジリエンスを身につける必要があるのか、健康の重要要素とWell-beingの視点から学びます。
2	感情の認識と表現の向上を図る（小・中） 子どもたちが自分の感情を認識し適切に向き合うことができるよう、「呼吸」のワーク等をとおして、感情を認識するための具体的な受け止め方と体の使い方を学びます。
3	困難への対処法を身につける（小・中） 子どもたちが直面する可能性のある困難やストレスに対して、「笑う」ことをとおして、具体的な困難への対処法と積極的な意識と行動の持続スキルについて学びます。
4	自己肯定感と自信を高める（小・中） 子どもたちが自信を持ち、自分自身を肯定的に捉えることができる「ことば」の使い方をとおして、内的・外的コミュニケーションのスキルをサポートします。成功体験を共有したり、個々の長所や価値を認める活動を取り入れます。
5	健康的な生活習慣を促進する（小・中・保護者） レジリエンスを高めるためには、健康な身体と心と人間関係が必要です。適切な睡眠、バランスの取れた食事、適度な運動、リラクゼーションの実践はもちろんのこと、何より人間関係が円滑になるかかわり方に重点をおいた健康的な生活習慣を育むことを推進します。 また、信頼できる大人や友達との関係を築くことの重要性を伝え、相談や助けを求めることを学びます。
6	サポート体制の構築（保護者） 子どもたちが困難な状況に直面したときにサポートできる環境を整えます。

3 レジリエンスを育みWell-beingを実現する5STEPと基本プログラム

No	STEP	小学生<学校保健委員会 等>	中学生<学校保健委員会 等>	保護者<教育講演会 等>	
1	自分軸-Beingを意識する習慣	【基礎編】 「しなやかな心の回復力」を高める「笑うこと」をとおして、「体・心・つながる」ことが健康生活習慣にとって大事な要素であることを学ぶ！	【キャリア形成編】 I 笑いの力 しなやかな心の回復力を高めるために、「笑いの力」で自分軸と3つの鍵を手に入れよう！	【キャリア形成編】 II ことばの力 しなやかな心の回復力を高め、自己肯定感を育む「ことば」について、体験しながら使い方や効果を学ぼう！	【子どもの成長環境構築編】 レジリエンス＝しなやかな心の回復力と自己肯定感を育み、子どもが自ら成長する保護者のかかわり方について、「笑う×ほめるコミュニケーション」をとおして学ぶ
2	呼吸の習慣	●みんなは、どんなときに笑いますか？ ●「健康生活習慣」3つのアイテムとは？ ～世界基準の健康の定義／最重要ポイント「つながる」こと～	●めざすのは どんなことも 何度でも 納得できるまで 挑戦できる自分になる 「無敵メンタル」！	●めざすのは どんなことも 何度でも 納得できるまで 挑戦できる自分になる 「無敵メンタル」！	●人生100年時代の「健幸」3つの要素 ●レジリエンスの高い人の3大特性
3	笑いの習慣	●「つながる」を体感する笑顔のワーク ～笑顔は伝染する～ ●「笑いの力」を体感するエクササイズ ～体操として笑っても体への効果は同じ？～	●レジリエンスの高い人の3大特性 ●テーマ1「自分軸」 ・日本人の幸福度 ・人生100年時代のライフステージ ・「自分軸」とは？ ・「自分軸」に気付くワーク	●無敵メンタルが手に入る「ことば」とは ●集中力と価値発見のワーク ●ポジティブワード「ほめる」とは ●ポジティブ変換チャレンジワーク ●ほめ達3S+1 ・3つの鍵「呼吸・笑う・言葉」 ・「エクササイズとして笑う」ワーク ●ほめほめりレー	●子どものかかわり方3つの「かける」 ～手をかける・目をかける・心をかける～ ●子どものレジリエンスを育む「安全安心な環境と3つの重要ポイント」 ●子どもがぐんぐん成長するコミュニケーション3STEP
4	言葉の習慣	●「しなやかな心」ってどんな心？ ～かたい心 vs しなやかな心～	●テーマ2「無敵メンタルを手に入れる3つの鍵」 ●ポイントはエクササイズ ・3つの鍵「呼吸・笑う・言葉」 ・「エクササイズとして笑う」ワーク ・笑いの効果とは		●1.呼吸を整える 2.体操として笑う 3.ポジティブな言葉がけ
5	行動の習慣	●「笑う」効果まとめ ～体・心・つながり～ ●東日本大震災復興ボランティアでの体験より ～生きるために笑う～			●ほめる達人になる ●東日本大震災復興ボランティアでの体験より ～生きるために笑う～

※プログラム内容は、状況に応じて変更する場合があります。