

## レジリエンス教育のプログラム概要

### “レジリエンス”とは

困難や逆境を乗り越え、成長していく力

小学校 1年生	小学校 2年生	小学校 3年生
Grade1-1 失敗は成長のチャンス	Grade2-1 「NO!」と言える勇氣	Grade3-1 クラスのためにできる表情や姿勢
Grade1-2 話を聞いてくれてありがとう	Grade2-2 感謝したいこと	Grade3-2 捉え方を変えると感謝できる
Grade1-3 嫌な気持ちの時の 「ゆるしの呼吸」	Grade2-3 怒りをしずめる亀の方法	Grade3-3 コントロールできるものと できないもの
Grade1-4 「思いやり」のヒーローになろう	Grade2-4 思いやりの3つのステップ	Grade3-4 自分を励ます言葉をもとう

小学校 4年生	小学校 5年生	小学校 6年生
Grade4-1 レジリエンスを知ろう	Grade5-1 自分の「強み」に気づく	Grade6-1 レジリエンス曲線を描こう
Grade4-2 気晴らしの処方箋	Grade5-2 強みチーム すごろく	Grade6-2 仲間の困りごとを解決しよう -課題解決の5つのステップ-
Grade4-3 元気アップするものの見方をしよう	Grade5-3 自分を支えてくれる人・もの・こと -コラージュ制作-	Grade6-3 自分の困りごとを解決しよう -課題解決の5つのステップ-
Grade4-4 成長を支えるレジリエンスの処方箋	Grade5-4 自分を支えてくれる人・もの・こと -コラージュの交流-	Grade6-4 愛にあふれる社会を創る一員になる -ストーンづくり-

中学校 1年生	中学校 2年生	中学校 3年生
Grade7-1 立ち直るために必要な力	Grade8-1 レジリエンスを鍛える -小さな成功体験を積み重ねる-	Grade9-1 レジリエンスを鍛える -未来のシナリオを書き直す-
Grade7-2 ネガティブ感情からの脱出 -自分の脳を上手に使おう-	Grade8-2 レジリエンスを鍛える -ポジティブ・セルフトークを持つ-	Grade9-2 レジリエンスを鍛える -魂が喜ぶ私のWAKUWAKU-
Grade7-3 ネガティブ感情からの脱出 -ネガティブ感情が教えてくれること-	Grade8-3 レジリエンスを鍛える -他者からみた自分の強み-	Grade9-3 レジリエンスを鍛える -WAKU WAKUを生きる-
Grade7-4 ネガティブ感情からの脱出 -赦しの力 (FORGIVENESS) -	Grade8-4 レジリエンスを鍛える -強みTEAMすごろく-	Grade9-4 レジリエンスを鍛える -自分にありがとう、 そしてみんなにありがとう-