

レジリエンス教育を柱としたプログラム

菱田準子元特別研究員が作成したプログラムを元に作成

小学校低学年	小学校高学年		中学校	
クラスのために できる表情や姿勢 (勇気)	レジリエンスを 知ろう	自分の「強み」に 気づく	立ち直るために 必要な力	レジリエンスを 鍛える -ポジティブ・セル フトークを持つ-
感謝したいこと (感謝)	気晴らしの 処方箋	強みチーム すごろく	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-	レジリエンスを 鍛える -他者からみた 自分の強み-
コントロール できるものと できないもの (ゆるし)	元気アップするも のの見方をしよう	自分を支えてくれ る人・もの・こと -コラージュ制作-	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-	レジリエンスを 鍛える -強みTEAM すごろく-
自分を励ます言葉 をもとう (思いやり)		自分を支えてくれ る人・もの・こと -コラージュの交 流-		