宇大卒業生の若手小学校教員を対象にした教職レジリエンスプログラムの参加者募集

若手（教職2～5年目）の小学校教員を対象にした教職レジリエンスプログラムを実施します。厳格な研修をするというようなものではなく，自分の体や気持ちを大事にして，教職の諸側面について自分なりに気づきを得ることを目的としています。ゆったりした雰囲気の中で同じような仲間とつながり，現実的な一歩を考えたい方の参加をお待ちしています。

レジリエンス（精神的弾力性）に関してはいろいろな観点がありますが，本プログラムでは，右のような3点に注目して進めます。

Resilience（レジリエンス）

- Relaxation（身体的なケア）
  リラックス，瞑想，深呼吸，脱力等自分の体をいたわる時間を確保する。
- Relation（仲間とのつながり）
  参加者同士でお茶を飲みつつ自然体で，職務で感じることを語り合う。
- Reflection（自分への気づき）
  教職における現実の問題について学び，練習し，自分の課題を感じとる。

第1回は次の中のどこかで開催予定（申込者の都合を調整して最終決定）

2026年 6月20日（土） 9:30～13:00 or 13:30～17:00
2026年 6月21日（日） 9:30～13:00 or 13:30～17:00

参加条件：

- 教職2～5年目の小学校教員の方
  （ご年齢は20代を基準とします）
- 宇都宮大学(共同)教育学部を卒業した方
- プログラムに関する感想等の調査への回答にご協力いただける方
  （事前説明し，同意を得た上で研究に利用します）

募集人数： 10名程度
（5～6名の小グループを2つ作る予定です）

実施期間： 2026年度に10回（月に1回）
土日祝に 1回あたり4時間程度
（2回目以降の日時は参加者同士で都度決定します）

実施場所： 宇都宮大学共同教育学部内
〔栃木県宇都宮市峰町350〕
（場所の詳細は参加者に直接お知らせします）

費用： 無料（茶菓代のみ実費）

★2025年度に実施した本プログラムに参加した若手小学校教員の感想より（抜粋）

●学生時代に利用した場所だからこそ，安心して来ることができました。学校現場の深い部分まで，本音で話せました。職場の人間関係については，自分はこのように思っていたのだと客観的にみることができました。人間関係だけでなく，普段あまり意識していないことを改めて考えてみることで分かることもたくさんありました。
（教職2年目，安足管内小学校勤務）

●どこでも同じような悩みを抱える先生がいるのだということや，「大変だよね」と話を聞いてもらえたことが，心がほぐれたなと思います。今年度は特に，1年生という学年をもつことの不安がありましたが，毎月，悩みを相談したり聞いてもらえたりする場があったことで乗り越えられたなと思います。
（教職3年目，下都賀管内小学校勤務）

参加希望，あるいは関心のある方は，下記メールアドレスまで，件名に「教職レジリエンスプログラム」と明記してお送りください。説明や申込に関するメールやファイルをお送りします（いただいた個人情報については，本プログラムの運営・連絡のみに使用します）。申込締切は，6月8日（月）です。

【実施責任者・問い合わせ先】 川原 誠司（宇都宮大学共同教育学部 准教授）
ect.resilience.program@gmail.com または kawahara@a.utsunomiya-u.ac.jp

研究ウェブサイト

本プログラムは，科研費基盤研究（C）「若手教員のストレスに効果的な教職レジリエンスプログラムの開発」（課題番号23K02453）ならびに科研費基盤研究（C）「大学を拠点とした連続性ある若手教員の教職レジリエンス形成に関する縦断的研究」（課題番号26K06106）の助成を受けておこなわれます。