



長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。9月は夏の疲れが出やすくなる時期です。身体も心も少しずつ学校モードに切り替えていきましょう。

2学期がスタートして、「なんだか気分がのらないなあ」「不安で気になることがある」「ちょっと心配」などと思うことがあればいつでも話に来てください。どんなことでも一人で悩まずに、気軽に足を運んでみてくださいね。さて今回は、レジリエンスについてお伝えしようと思います😊

## レジリエンスって?

みなさんは、「レジリエンス」という言葉を聞いたことはありますか?

**レジリエンス (resilience) とは … 回復力、復活力、復元力、再起力、弾力性**という意味。

具体的には、

- ・ストレスや逆境、脅威に直面した時、素早く立ち直って適応していく**精神的回復力**のこと。
- ・困難や失敗を跳ね返す**心の柔軟性**(しなやかさ)や強さ(打たれ強さ、折れない心)のこと。
- ・モノに例えると、ゴム製のボールや低反発クッションなどがへこんだ状態から元の形に戻るイメージで、この跳ね返す力のこと。鋼のメンタルではなく、柔らかく弾力性のある心のこと。

ネガティブな状況や出来事に陥った際、大きな精神的ダメージを負う人とすぐに回復して立ち直る人がいます。人によって回復の様子が異なるのは、心の弾力性の違い、つまりレジリエンスの違いといえます。レジリエンスが高いほど、逆境や挫折をうまく乗り越える傾向にあると考えられています。

### レジリエンスを高めるポイント

- (1) **自尊感情・自己肯定感**・・・自分の存在を肯定的に捉え、小さな成功体験を積み重ねていく。
- (2) **感情のコントロール**・・・直面する問題に一喜一憂せず、物事を大らかに柔軟に捉えていく。
- (3) **楽観性**・・・無力感や心の葛藤を打破するには、楽観的な思考や感情が大切になる。
- (4) **人間関係**・・・周囲との繋がりや信頼関係を築き、安心感を得ることで自分を支える力になる。

受験勉強、就職活動、病気・ケガ、天災など、私たちの人生には多くの困難や課題があります。順調にいかない時、自分のことを「できないダメ人間」とか、「心が弱い人」と評価してしまう場面もあるかもしれません。しかし、人にはできないことを乗り越えていく力が備わっています。様々な経験を積むことでそれが糧となり、あなたのレジリエンスを高めることに繋がっていきますよ。



9・10月の相談日

開室日：毎週水曜日・金曜日 8:30~17:00

第1・3・5 土曜日 8:30~12:15

場所：新館1階 保健室のとなり

9

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

10

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					