



最近、心の健康で注目されている

# 「レジリエンスとは？」



レジリエンスを日本語に訳すと「元のかたちに戻る力、弾性」。ちょうど、低反発枕をぎゅっと押しつぶしても元のかたちに戻るような・・・、辛い状況や心が傷ついていても、元に戻る“心の回復力”を表した用語です。「傷つかない力」でも「正しく処理する能力」でもなく、凹みながらも心を徐々に回復させ、元通りにならなくても「前に進んでいける」というのが大切なポイントです。

生きていくうえで嫌になること、悩むことはたくさんあると思います。しかし、悩むことは悪いことではありません。その問題に向き合い、乗り越えていくことは自分自身の成長につながります。

レジリエンスを高める方法をいくつか紹介しますので、参考にしてください。

## ①ネガティブな感情の悪循環から抜け出すために・・・、「感情に向き合う」

自分の感情に目を向け『～があって、今、自分は不安なのだ』というように、今の自分の感情の状態を感じ、表現（紙に書く、話す等）してみましょう。ネガティブな感情は、実態が見えないとイライラがつづきますが、表現していくうちに正体が明らかになり、対処もしやすくなります。



## ②「考え方のくせを知る」 自分を苦しめる考え方をしていますか？

考え方の例	説明
「～すべき」 「～すべきでない」	何が公正で正しいのかを気にする。自分にも他人にも『べき思考』が強い。公正でないことが起きた時、怒りや嫉妬の感情を生む。
「〇〇が悪い！」	他人を批判しがち。怒りや不満の感情の原因となる。
「自分はダメだ」	足りないところを気にしすぎる。恐れや悲しみ、不満の感情を生む。
「自分が悪い」	自分に責任がない場合でも、自分のせいにしてしまう。罪悪感や羞恥心を生む。
「どうせうまくいかない」	自分で状況をコントロールできると信じない。不安や憂鬱、無力感等の原因となる。
「自分には関係ない」	面倒なことを避けようとする。ときに疲労感や意欲喪失を生み出す。

ネガティブな感情の根底には、「考え方のくせ」が関係していることも・・・。考え方を変えることで、感情が変わることもあります。



## ③「自分にはコントロールできるものとできないものがある」と割り切る

私たちは全てをコントロールすることはできません。コントロールできるものとできないもの（他人・時間・自然等）があります。今の環境で、自分ができることにベストを尽くしましょう。新たな気付きがあるかもしれません。



\* - \*

## 1月・2月のカウンセリング予定

**1 / 17 (火) 20 (金) 24 (火) 25 (水) 31 (火)**  
**2 / 7 (火) 14 (火)**

\*時間帯は1～5校時です。申込みは担任または保健室まで。予約がすくいっぱいになってしまうので、希望する人は早めに申し込んでください。