

スクールカウンセラーだより No. 3

令和2年7月15日

音戸中学校区スクールカウンセラー 濱田彰子



こんにちは。雨がよく降ります。
各地での豪雨災害、心からお見舞い申し上げます。

今日のトピック

「レジリエンス」の力



「レジリエンス」という言葉を聞いたことがありますか？

「レジリエンス」とは、心の傷つきや落ち込みから立ち直る「回復力」のこと
で、イヤなことがあった時、それによってへこんだ心を元に戻す力です。それは、
誰の心にも備わっています。災害に遭ったり、大切な人を亡くしたりしても、人が
いつか自分を立て直して、前に進んでいけるのは、この力のおかげなのです。

ただ、人によって、その力の強さには差があります。「レジリエンス」が高めの人もいれば、少し
低めの人もあります。そして、その力の強さによって、立ち直り方も違うようです。

あなたは次のどちらに近いですか？ タイプによるおススメの立ち直り方をご紹介します。

☆「レジリエンス」の力が高めな人…クヨクヨせず、社交的で、どんどん行動するタイプ

→ 考え方を変えてみたり、違う方法を試してみたり、ストレスを発散したりしましょう。

☆「レジリエンス」の力が低めな人…イヤなことを感じやすく、何かとガマンしてしまうタイプ

→ まずは、リラックスして自分を癒しましょう。そして、イヤなことを誰かに聞いてもら
うのが効果的です。



ところで、この「レジリエンス」は、自分で高めることもできます。

「レジリエンス」を高めるために大切にしたいのは、

*自分の強みを知る

…自分はどんな力をもっている？ どんなことが得意？

*自分を支えてくれるものを知っておく

…お気に入りの音楽や、元気になれるものは？

*うまくいっていることに気付く

…小さなことでも、できたことで自分をほめよう

ということです。

実は、「レジリエンス」を高めるPC・スマホ用アプリもあるんです。

心がへこんだ時に試してみるのもいいですよ！

(「レジリエンスさがし」で検索すれば出てきますよ)



イラスト提供：ふわふわ。り

