



スクールカウンセラー通信

中津東高校 スクールカウンセラー

三 明 祥 子

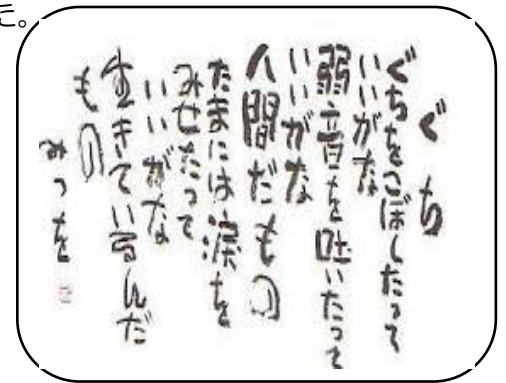
三学期が始まりましたが、順調にスタートできているでしょうか？ みなさんにとって、今年が素敵な年となるように願っています。3年生は卒業まであとわずかとなりました。また、1、2年生は、次の学年に向けて少しずつ準備をする学期でもあります。寒さも厳しくなりますが、心身の健康に気をつけて過ごしていきましょう。

しなやかな心・レジリエンス（心の回復力）



先日、県立美術館で開催されている「相田みつを全貌展」に行きました。その中で「ぐち」という素敵な詩を見つけました。

みなさんは、辛い気持ちや苦しい気持ち、気持ちが落ち込んだ時どのように自分と向き合っていますか？ 自分で気分転換できるようなことを考えて実行する人もいるかもしれませんが、また、弱い自分を認められず弱音をはかずに頑張り続ける人もいるかもしれません。心の強さとは、鋼（はがね）のような硬さではなく、柳のようにしなっても折れない柔軟性をさすと言われています。鋼（はがね）のように心を鍛えようとする、自分の弱さを認められず常に全力で頑張り続けることになります。そうするとある時、ポキッと心が折れてしまうことがあるのです。一方、柳は強い風を受けても折れることがなく、風に逆らわずにしなっています。最近



「心の強さ」は「タフネス」よりも「レジリエンス（しなやかな心の回復力）」という考え方が注目されています。「レジリエンス」とは、柳のようにしなやかで決して折れない心の強さで、失敗しても挫折しても、そこから回復して成長する力のことを言います。苦しい時は愚痴や弱音を吐いてもいいし、泣いてもいいのです。自分の弱いところを認め、「こんな自分でもいいんだ」と思えばげるとレジリエンスが高まると思います。

レジリエンスを高めよう！



① 自尊感情（自分自身を大切に思える気持ち、好きと思える気持ち）や

自己効力感（やればできるという自信）を身に着ける。

レジリエンスが弱いとネガティブな考え方をしがちです。ストレスがふりかかった時に、否定、自責（自分の過ちをとがめる）、他罰（人や物のせいにする）、落ち込み、諦めなどの考えにとらわれてしまうことがあります。自分のよいところや得意なことを見つけて自尊感情（自分に対して肯定的な評価を行いポジティブな感情を持つこと）を高めましょう。

② 物事のとらえ方・いろいろな考え方を身に着ける。

物事の味方に偏りがあると「どうせ自分なんて」と思ったり、物事の一部だけを捉えて、その状況を破滅的に考えたり、白黒思考で考えたりします。そのことによって解決策に気づけなくなってしまうことがあります。いろいろな考え方や見方を身につけましょう。

③ 規則正しい生活・・・リラックスできる時間を作る。

「心の防御力」を上げるためには、「体の健康」が大切です。しっかり寝て、しっかり食べましょう。きつい時は、思いっきり休むことも必要です。

④ 人間関係・・・頼れる人を見つける。

レジリエンスを高めるといことは「自分だけでがんばる」ということではありません。つらい状況の時は、人を頼りにサポートしてもらうことも大切です。人とのつながりを日常から増やすことを心がけましょう。