

今回は、「レジリエンス」についてご紹介します。レジリエンスとは、心理学や精神医学では、「心の回復力、逆境や挫折から立ち直る力」を意味する言葉として使われています。虐待や災害などのトラウマ経験からの回復だけでなく、友人や家族との口論、学業成績のプレッシャー等の日常のストレス経験からの立ち直りの意味でも使われます。レジリエンスは誰もがもつ力であり、育てていくことができます。風雨で枝が折れても、また再生する木のようなイメージです。レジリエンスが高いと困難から回復しやすいと言われており、コロナ禍の影響下にある今、より一層必要な力であると言えるでしょう。レジリエンスを高めるための方法をいくつかご紹介します。

## ① 生活リズムを整える

体と心はつながっています。体が疲れていると、やる気もなくなりやすいです。落ち込んで立ち直れない時は、弱った心はひとまずわきに置いて体調回復を優先させましょう。そのためには早寝早起き、バランスの良い食事、入浴を心がけて生活リズムを整えることが大切です。朝起きるのが苦手な人は、朝カーテンを開けて日光を浴びると体内時計のスイッチがオンになるのでやってみてください。

## ② 適度な運動

体を動かすことで、血のめぐりが良くなって、気持ちも前向きになりやすくなります。目標を設定し、クリアするとドーパミン（別名：やる気ホルモン）やセロトニン（別名：幸せホルモン）が分泌されて達成感を味わえるため、より効果的です。ウォーキングや腹筋などがお勧めです。

## ③ 自分の強みを見つける

逆境グラフ（レジリエンス曲線）を作成し、人生山あり谷あり、谷から山に向かうために、自分はどのような強みを使って立ち直ってきたかを振り返ってみましょう。縦軸は幸福度、横軸は年齢（時間）です。生まれた時から現在までの年齢で「幸せ」から「つらい」の範囲で曲線を描いていきます。今、落ち込んでいる人は、将来立ち直るまでの予想線を描きましょう。ものすごくショックな出来事の場合、ひとりで無理に思い出そうとせず、安心できる場所で、気持ちをわかってもらえる大人と一緒に思い出すようにしてください。

## ④ 楽観的な気持ちをもてるようにする

不安の原因を整理する→今できることを書きだす→書き出したことを済ませる、というやり方があります。「なんとかなるさ」「大丈夫、大丈夫」「きょううまくいく」等、気持ちが楽になる“おまじない”を繰り返し唱える方法もお勧めです。

## ⑤ 自己肯定感を高める

「○○のせいでこうなった」と言うのが口癖の人（自己肯定感が低い人に多い）は、『「○○のせい」と言わない』と書いて貼り出してみましょ。そうすれば、自分にできることが少しでもあるのではないかと考えるようになりやすいです。「失敗」よりも「改善点」に目を向けて、新たな一歩を踏み出すようにしてください！

## ⑥ 変化に慣れる（柔軟性）

人生に変化はつきものと考えて、自分のペースで慣れていきましょう。今年度はコロナ禍の影響で、新たな生活様式や予定変更に対応しなければならない状況が続いています。まずは、これまで頑張ってきた自分をほめてあげてください。なかなか慣れずに困った時は、話しやすい大人に早めに相談を！

カウンセリング室をご利用ください

困っていることや不安なこと等がありましたら、お気軽にご相談ください。相談内容の秘密は守られます。

「カウンセリング室へ」と言っていただければ、カウンセリング室へつながりますので、匿名でのご相談も可能です。お電話での相談日時のご予約も可能です。 055-921-0805（市立沼津高校 代表電話）