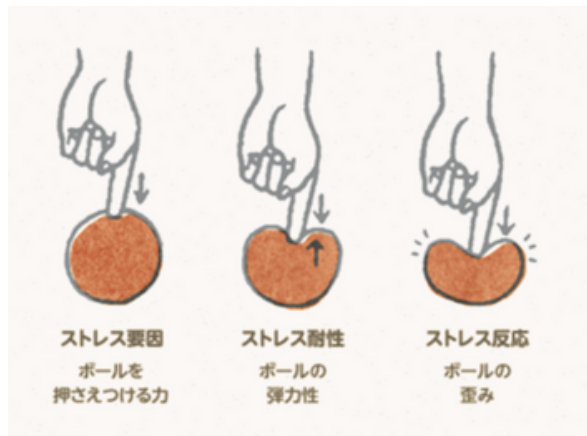


はかまだより

レジリエンス！？を高めよう

みなさんは「レジリエンス」って言葉を聞いたことがありますか？「レジリエンス」とは、「回復力」「弾力」という英語で、心理学用語で「**心の回復力**」を意味します。学校生活の中には、うまくいかないことや、しんどいことがけっこうあります。そんな時でも、立ち直って、また前を向いて進んでいけるようこの「レジリエンス」を高めていきましょう！



厚生労働省：こころの耳 HPより

弾力のあるボールは、必ず元の形に戻ります。弾力（しなやかさ）があれば心も回復していきます。

レジリエンスを築く10の方法

1. **人とのつながりを作ろう**（例：直接会って話す、電話、SNSなど）
 2. **人助けをしてみよう**（例：お手伝い、ボランティアなど）
 3. **できるだけ規則正しい生活を送れるよう心がけよう**
 4. **休息を取ろう**（ぼーっとする時間を作ってみよう）
 5. **セルフケアを身に着けよう**（自分なりのリラックス方法を見つけてみよう）
 6. **一步一步目標に向かって進もう**（まずは、できることからやってみる）
 7. **自分自身を信じる**（「大丈夫、なんとかなる」と自分に言い聞かせよう）
 8. **前向きな見方や色々な視点から物事を考えるよう心がける**
 9. **勉強になったところを探してみる**（「良い経験（勉強）になった」と考えてみる）
 10. **変化を受け入れる**（「世の中思い通りにはいかないものだ」という視点を持つ）
- ※アメリカ心理学会（APA）が提唱している方法をわかりやすい言葉に置き換えました。

<参考文献>

アメリカ心理学会（2020）“Resilience guide for parents and teachers”
”<https://www.apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers>

編集後記

スクールカウンセラーの袴田亮です。今年度もお世話になります。お話をすることで気持ちが整理されたり、スッキリすることがあります。ぜひ、気軽にご相談ください。※ 保護者・児童どちらも利用可能です

[制作・編集担当 袴田 亮]