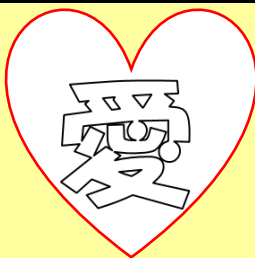


ビタミン



教育相談便り

2024/12/1

～12月号～

志貴野高等学校 保健・教育相談部



今年も残り 1 ヶ月となりました。寒さも増して、もうすぐ雪の降る季節ですね。そして、クリスマスにお正月、沢山のイベントが待っている季節です。

今月は、水野 SC のお話です。ぜひ読んでみましょう！

レジリエンス=心の回復力を高めよう

レジリエンスという言葉を知っていますか？ レジリエンスは、日本語で「回復力」と訳されています。回復力という言葉からもわかるように、ストレスを抱えないようにする方法ではありません。ストレスを抱えていたんは落ち込んだり、へこんだりしても、その後で立ち直るためにはどうすればよいかを心理学の観点から考えたものです。

レジリエンスが不足していると、対人関係の悩みがさらに深刻になります。たとえば、人からの批判を過剰に受け取り、「やっぱり自分が悪いんだ」と自己否定に陥りやすくなったり、ストレスの影響を受けやすく、ダメージを受けやすくなってしまったり、他人との関わりを避けてしまうため、孤立が深まったり、経験値が不足して、人間関係がさらに苦手になったりです。

レジリエンスは、本来誰でも持っている力ですが、個人差も大きいものです。自分にとってピンチの時に役立つのはもちろんのことですが、みなさんの生活を豊かにするためのものでもあるのではないのでしょうか。

では、レジリエンスを鍛えるにはどうしたらいいのか。以下に、アメリカ心理学会による「レジリエンスを身に着けるための 10 の方法」を紹介します。

- 1 良好な人間関係を構築すること
- 2 危機的状況を、乗り越えられない問題として考えないこと
- 3 変えられない状況は受け入れて、変えられる状況に注意を払うこと
- 4 目標を立てて、それに向かって進むこと
- 5 問題を回避せずに、断固とした行動をとること
- 6 努力してもうまくいかないときは、自己発見の機会だと思ふこと
- 7 肯定的な視点を育むこと
- 8 できるだけ幅広く長期的な視点を維持すること
- 9 楽観的に考えて希望的な見通しを維持すること
- 10 自分の希望や感情に注意を払い、楽しくリラックスできる活動に参加すること

わかるけど実行が難しい…という人も多いかもしれません。そんな人はぜひ保健室の先生や私たちカウンセラーを頼ってみてくださいね。カウンセリングは、なにかしら不安や悩みがなくても、考えを整理したいときなどにもぜひ活用してほしいなと思っています。



カウンセリング予定

SC :スクールカウンセラー
SSW:スクールソーシャルワーカー

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
02	03 清水SSW 13:00~17:00	04 安川SC 14:00~18:00	05 水野SC 13:15~17:15	06 坂本SC 13:00~17:00
09	10 清水SSW 13:00~17:00	11	12 坂本SC 13:00~17:00	13
16	17 清水SSW 13:00~17:00	18 安川SC 14:00~18:00	19 水野SC 13:15~17:15	20 坂本SC 13:00~17:00
23	24 清水SSW 13:00~17:00	25	26	27



面談を希望する場合は、あらかじめ連絡してください。
 *来校予定日時は、変更になることがあります。
 *カウンセラーによる電話相談も可能です。(0766-22-3113)
 担任、保健室の先生、教育相談係の先生に連絡してください。



★ プチコラム ★ 「 ポジティブになろう! 」

今回の水野 SC のメッセージは、「レジリエンスを高めよう」という内容でした。
 レジリエンスについてネットで検索してみると、「日本ポジティブ教育協会」なる団体を発見しました。
 この団体によると、「ポジティブ教育は、レジリエンスを育む「予防」と、ウェルビーイング(個人や集団のよりよいあり方や成長)を養う「育成」という、2本の柱で構成されています」とのこと。
 レジリエンスは、逆境に負けない力、困難や失敗に直面してネガティブになったり落ち込んだりしても、そこから立ち直る精神的回復力のことであり、経験や知識を積み重ねることによって、育てることができるそうです。落ち込みやすい人は、あまり落ち込まない人を見て「うらやましい」「自分には無理だ」と考えがちです。ですが、実際には落ち込まないのではなく、落ち込んだときの回復が速いのです。そして、その回復力は経験によって獲得したものなのです。その結果、ネガティブな状態が続かないようにする「予防」ができていくということになります。

一方、もう1つの柱であるウェルビーイングは、ここでは、皆さんが様々な気持ちに気がつき、それらと上手に付き合っていく方法や、周囲との関係性を尊重しながら自分らしさや強みを活用する方法、よりよい人間関係を自分らしく構築する方法、などの意味で使われています。これらを身につけていくことは「育成」につながり、自律した幸せな人生を歩んでいくために欠かせないものです。

無理してポジティブになる必要はありません。人をうらやましがる必要もありません。自分なりの回復方法を見つけて、「よりよく生きる」ことができるようになれるといいですね。

参考 <https://j-pea.org/resilience/>

