

## 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ったんは落ち込んだり、へこんだりしても、その後で立ち直す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。非常時に立ち向かうため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にも普段から気を付けましょう。

### 表 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」

- 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

## 【次回スクールカウンセラー来校日】

7月7日(金)

スクールカウンセラー来校日 令和5年度 年間スケジュール			
8月	22日(火)	12月	4日(月)
9月	25日(月)	1月	25日(木)
10月	16日(月) 30日(月)	2月	29日(木)
11月	17日(金)	3月	なし



悩みや不安があるとき、気持ちを言葉にして人に話すと、前向きになれることがあります。  
相談内容の秘密は守られます。安心して利用してください。  
希望者は、担任か養護教諭に申し出てください。

### \* 相談室の利用方法について\*

スクールカウンセラーに相談する以外にも、校内の相談係の先生と相談室で話ができます。  
希望する人は、養護教諭、担任、教科担任等、どの先生でもよいので申し出てください。  
後日、日時を設定します。