



レジリエンス

私たちは、大きなストレスにさらされると、多かれ少なかれ精神的なダメージを受けます。しかし、多くの人は時間をかけて立ち直っていきます。このストレスからの回復力をレジリエンスといいます。レジリエンスとは、ダメージを受けても前に進む力、精神的な傷付きから立ち直ることができる心の自己治癒力、誰もが持つしなやかな心の回復力です。

レジリエンス度チェック

- 1) 自分自身の、または誰かの役に立つための目標を持っている
- 2) リラックスして楽しめることをしている
- 3) 嫌なことがあった時、それを解決するために情報を集めている
- 4) 私の考え方や気持ちをわかってくれる人がいる
- 5) 不利な状況でも、あきらめず行動するほうだ
- 6) ストレスを感じたとしても自分自身を成長させたい
- 7) 辛い出来事があった時は、誰かに相談することが多い
- 8) 決めたことを最後までやりとおすことができる
- 9) 新しいことや珍しいことに挑戦するのが好きだ
- 10) どんなことでも大抵何とかなりそうな気がする



【結果の見方】

当てはまる数が**0～3** 個の人はレジリエンスが低めなようです。**半分くらい**当てはまつた人も、レジリエンスはバランスが大切なのは是非今回のセンターニュースを参考にしてみてください。

レジリエンスを高めるには

アメリカ心理学会では、「レジリエンスへの道」として、レジリエンスを高めるためのポイントを 10 個挙げています。



1. 良好な関係を作る

家族や友達等、人の繋がりは回復の助けになります。誰かのために頑張ろうと思える相手はいるでしょうか。困ったことがあったとき、誰の顔が思い浮かびますか？ 適切な誰かを頼ってみましょう。

2. 危機は克服できると思う

辛い状況では、「もう無理だ」という感覚が強くなり、全てがだめになってしまったように感じますが、問題を分けて考えると、まだ取り組めることが見つかるかもしれません。このストレス状況を抜けることは私たちに成長をもたらしてくれるでしょう。

3. 変化を受け入れる

変化してしまったものは受け入れつつ、でも今は変化の途中経過の段階であること、まだこれが最終ゴールではないことを思い出しましょう。

4. 目標に向けて進む

自分が目標としているものはなんだったでしょうか。危機の中で、自分の目標がはっきりすることもあります。今の自分にできる現実的な目標を見つけ、行動してみましょう。

5. きっぱり行動する

不利な状況であっても、自分にできることを考え決断しましょう。自分のために、誰かのために、あきらめず行動してみましょう。

6. 自己発見する

ストレスを通り抜けることで、自分自身について新しい発見があるかもしれません。どんな気づきが

ありましたか？ 自分の強みや、もっと伸ばしたいことはどんなことでしょう。

7. 自分を肯定する

これまで大切に積み上げてきたこと、取り組んできたことを思い出してみましょう。ストレスを感じながらも諦めずに努力した自分を肯定しましょう。

8. 展望を持つ

今の状況を、長い目で、大きな視点でとらえなおし、自分についての大きな目標を持ちましょう。

9. 希望を持つ

この先、状況が良い方向に変わっていくとしたら、どんな展開になるでしょう。この先の希望的な展開を思い描いてみましょう。

10. 自分を癒す

自分自身のことを大切にする時間を持っていますか？ リラックスしたり楽しんだりする時間を確保しましょう。



ストレスや苦しみ自体に良いことがあるわけではありませんが、ストレス状況を通り抜けることで精神的に成長したり、周囲との絆が深まる場合があります。周囲からのサポートを得ることは、レジリエンスを高める第一歩です。辛いことがあった時、まず誰かに話を聴いてもらうことから始めてみましょう。話ををしてみると、今の状況から抜けるために何とかしたい、という気持ちが生まれ、回復のきっかけになります。カウンセリングセンターでは、皆さんのレジリエンスを高める方法を一緒に考えています。

＜参考文献＞「レジリエンスは身につけられるか」平野真理（東京大学出版会）