

# 相談室だよ！

柏市立土中学校  
2019年7月2日  
NO, 2  
7172-4807

「レジリエンス」という言葉を聞いたことはありますか？レジリエンスとは、失敗や困難で心が折れそうになっても、そこから立ち直っていく力のことで、誰もが持っている、育てることができる力です。

誰でもつらい状況や困難に直面することはありますよね。気持ちがとことん落ち込むことや、ストレスに押しつぶされることもあると思います。そういうときでも、レジリエンスという心の回復力を身につけていれば、一度落ち込んだところから立ち直って、そこからどうするかを考えることができますようになります。「レジリエンス」の元々の意味は、「回復力、弾性」です。弾力のあるゴムタイヤを押しつぶしてもすぐにもとの形に戻る、そんな回復力のことです。

今回は、レジリエンスを高める方法について紹介します。



レジリエンスを構成する要素として、以下の5つがあります。

- ① 自尊感情
- ② 自制心、感情のコントロール
- ③ 楽観性
- ④ 人間関係、ポジティブな社会制度
- ⑤ 自己効力感

※これに、精神的柔軟性、(他者との)つながり、生物学的要素(遺伝子)を含む説もあります。

- ① 自尊感情とは、自分には価値があり、尊敬されるべき人間であると思える感情のことです。自尊感情が高いと、勉強で困難に出会っても粘り強く努力することができます。また、対人関係においても他人からの賞賛や批判に左右

されず、感情が安定していると言われています。

- ② 自制心、感情のコントロールとは、自分自身の感情や欲求などをうまく抑えたり、コントロールしたりする気持ちのことです。自制心を備えている人は、心と頭の両方を使って冷静に意思決定することができます。また、機嫌の良し悪しやモチベーションなどをコントロールすることができるため、常に安定した成果を出すことや、いい対人関係を作ることが可能になります。
- ③ 楽観性：「悲観的な視点」と「楽観的な視点」はどちらも必要なものです。悲観的な人は物事を慎重に進める傾向があるため、あらゆるリスクなどを考えながら物事を進めることができます。また、レジリエンスが高い人がグループやチームにいと、「なんとかなる！」という楽観的な考え方で現状を変える行動を起こすこともあります。
- ④ 人間関係、ポジティブな社会制度とは、「家族」「コミュニティ」のことです。困難なことにぶつかったとき、家族や友達など、自分を支えてくれたり、話を聞いてくれたりする人がいることで、問題解決につながる場合があります。信頼できる人間関係を築くことは、レジリエンスを高める上でとても重要な意味があります。
- ⑤ 自己効力感とは、「やればできる」という自信があることを言います。自己効力感がある人は、うまくいかない場面において「ダメかもしれない」とあきらめたりせず、継続して行動することができます。

## 【2学期の開室予定日】

9月3日(火)・10日(火)・24日(火)  
10月1日(火)・8日(火)・15日(火)・29日(火)  
11月5日(火)・12日(火)・19日(火)  
12月3日(火)・10日(火)・17日(火)

**カウンセラーは、火曜日3時間目から学校にいます。**

**※1学期の開室は、残り9日(火)と16日(火)になります。**

(どのようにしたらレジリエンスを高められるのかは、次回に続きます。)