

相談室だよ!

柏市立土中学校

2019年7月9日

NO, 3

7172-4807

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したね。レジリエンスを構成する要素として、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自己効力感がありました。今回は、この5つを身につける方法をご紹介します。



①自尊感情、⑤自己効力感を身につけるために

「自分には価値がある」と思える自尊感情と、「やればできる」と思える自己効力感、ネガティブな思い込みがあると身につけません。ネガティブな考え方にはまってしまったときは、以下のような思考をしていないかどうかを自問自答してみてください。

「私には向いていない。」「他の人の方がうまい。」「それはこうあるべきだ。」「どうせ悪いことが起きる。」「簡単にうまくいくわけがない。」「規則があるから無理だ。」「失敗したら自分のせい。」「失敗したら恥ずかしい。」「うまくいかないのは他人のせい。」「私のせいじゃない。」「私には関係ないこと。」「最初から興味ないし。」

②自制心を身につけるために

理性的な思考の邪魔をされると考えられがちな感情ですが、感情は思考を方向づける役割を果たすとも言われています。

- 感情の識別：人が感じている感情と自分の感情を正確に識別・認識する。
→「今、自分がどんな感情か」と自問自答する習慣をつける。
- 感情の利用：問題解決や課題達成するための行動をとることができる状態にする。→負担に感じることを任されたら、それを自分がすることで喜んでく

れる人もいると考えるなど、物事の見方を変える。

- 感情の理解：変化や出来事に対して、どのように自分が反応するか理解する。
→好きな人には関わりたい一方、嫌いな人は遠ざけたくなるもの、進学などの大きな転機には喜びと希望と同時に、不安も感じるものなど、あらゆる出来事には、いろいろな感情があることを知る。
- 感情の調整・管理：他者の感情にアプローチするために自分の感情を調整したり、コントロールしたりする。→気分やモチベーションにははっきりした理由がないことを理解し、望ましい結果は何かを考えた上で意思決定をする。

③楽観性を身につけるために

レジリエンスが低い人の傾向として不安な落ち込みにつながる考え方をしていることが多いようです。これを現実的で前向きな考え方に書き換える。

- 「絶対～なければならない。」→「～であるに越したことはない。」「～もいいが、～もいい。」と考える。
- 思い通りにいかないときに「もうおしまいだ。」と考えてしまう。→今は最悪でも、これから先はもう少しましなことが起こるだろう、と考える。
- 「絶対に嫌われた。」「不可能」などの白黒つける言い回しに気をつける。

④人間関係を築くために

意見をはっきり主張しあえて、お互いのキャラクターを理解できているような関係では、自分の意見を主張でき、自分のキャラクターを理解してくれている相手からは、的確なアドバイスをもらいやすいと思います。そういった人間関係を築くためにも「自分の意見をはっきり主張すること」「自分のキャラクターを人に知ってもらうこと」を意識してみましょう。

変化の激しい社会の中で、あらゆる環境に適応したり、精神的に回復したりするレジリエンスは、これから求められる力になってきます。今から少しずつ育てていきましょう。

※1学期の開室は、残り16日(火)になります。