

サポートルーム教員
 高橋和希 横山泰子 田口文貴
 須志田智章 金山千里
 佐々木浩人 吉田菜那子
 専門員 高野滋

Take It Easy! by サポートルーム

レジリエンス～落ち込みから立ち直る力(心の回復力)～①

立ち直る力はみんなもっている

私たちは日々の生活の中で失敗したり、できないことを悩んだり、怒られたり、悲しいことがあったり…と、さまざまな出来事がきっかけとなって落ち込むことがあります。そのダメージが大きければ大きいほど、もう二度と立ち直れないと思うこともあるかもしれません。しかし、私たちには立ち直る力（レジリエンス）が内在しており、時間がたつにつれて受けた心の傷も少しずついやされていきます。

立ち直るとき人は成長する

人は落ち込みから立ち直る時、元の状態に戻るだけではありません。困難を乗り越えた経験は立ち直れる見通しと自信、ひいては自分を支えてくれた人への感謝や人へのやさしさとなっていきます。それらの経験が人を強くして成長することができるのです。

~~~~~

※五中二階廊下（サポートルーム前）にはこのレジリエンスのことが掲示されています。以下に書かれているタイプ（左）に分類して、ふさわしい乗り越え方やその具体的な方法・考え方などをアドバイスしています。次号からはその解説を掲載します。

- A すぐ落ち込んでしまう人
- B あまり自分に自信がもてない人
- C いやなことがあってやる気もてない人
- D 人とのコミュニケーションで悩んでいる人
- E よく友達とトラブル（けんか）になる人
- F すぐカッとしてしまう人
- G すぐに緊張してしまう人
- H やらなければならないことをつい先延ばしにしてしまう人
- I ストレスに弱い人
- J すぐにあきらめてしまう人
- K よくくよくよしてしまう人
- L 友達がうまくできなくて悩んでいる人
- M やりたくないことから逃げたい人
- N すぐにイライラする人
- O 一日中忙しくて体も心も ぐたぐたの人

次号からはこのタイプの人に◎なのかを解説します。

