

## 学生相談室たより 第9号 2021.9月

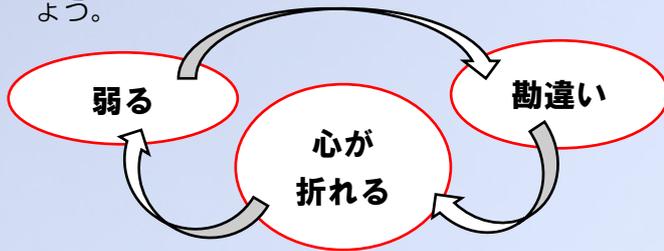
皆様、こんにちは。いかがお過ごしですか？

今月は「レジリエンス ～逆境や強いストレスがあっても元に戻る力～」のお話です

「レジリエンス」とは「復元力」「弾力性」という意味で、本来、誰にでも備わっています。しかし十分に発揮できないことがあります。それは様々な形で自らの心がレジリエンスの働きにブレーキをかけてしまうからです。

アドラー心理学の始祖、精神科医のアルフレッド・アドラーは「困難を糧にするしなやかさを持った生き方」を勧めています。どうしたら自分が持っているレジリエンスを有効に活用し“しなやかに”生きていけるのか一緒にみていきましょう。

左の図は誰もが陥りやすい負の連鎖です。このような時は《気づきのステップ》を練習してみましょう。



《心が折れるスパイラル》

### 《気づきのステップ》

- ステップ①「これは思い込みでは？」
- ステップ②「誰がそう決めた？」
- ステップ③「そのことのメリットは？」

負の連鎖を断ち切るためには、自分の認識が勘違いであることに気づいていくことが大事です。以下に《気づきのステップ》を解説しますので参考にしてみてください。

- ① について、改めて自分に問い直してみると自分の「勘違い・思い込み」に気づくことができます。悩んで自分を見失いがちな時ほど、周囲の目が気になったり、悪いイメージばかり浮かんでしまうものです。
- ② について、ネガティブな意味づけは自分で勝手に決め込んでいるに過ぎないことが多いのです。自分の頭の中だけで不安ばかりが大きく膨らみ、実際に目の前の現実では、そう悪いことが起きていないということに気が付くことができます。
- ③ について、ネガティブな思い込みは、自分にとって何の得もないことに気が付きます。

さて、勘違い・思い込みに気が付いたら、

「どうなりたいか」「もっと良くするにはどうしたらいいか」  
を具体的に考え、スモールステップで行動を起こしていきましょう。

\* どうしたらいいか迷ったら学生相談室を気軽に利用してみてください。

\*\*\* 学生相談室開室予定日 \*\*\*

9月16日

※予約は電話かメールでお願いいたします。

・学生支援課 TEL：027-329-8140・8141

Mail：gakuseika@ikuei-g.ac.jp

・保健室 TEL：027-329-8142

Mail：hokenshitsu@ikuei-g.ac.jp

\* 開室日等の変更はメールにて連絡いたします。