

自分の中の回復力

みなさんは毎日どんなことが楽しいですか？

授業や部活、友達や家族と話すこと、趣味をしている時…。

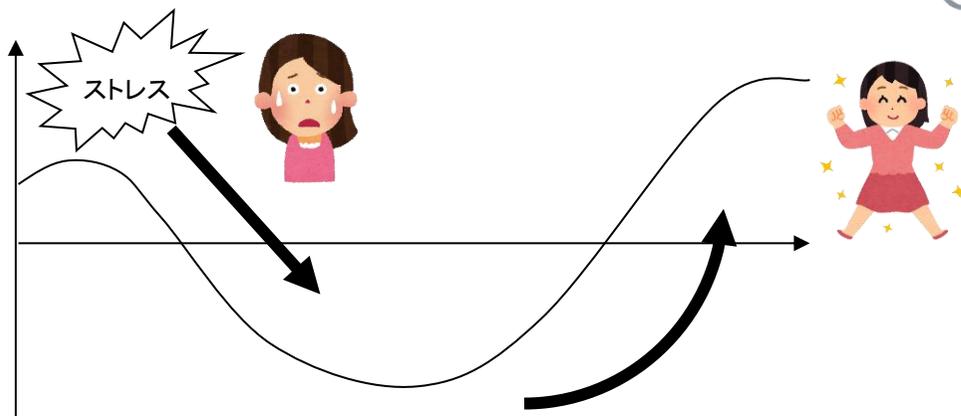
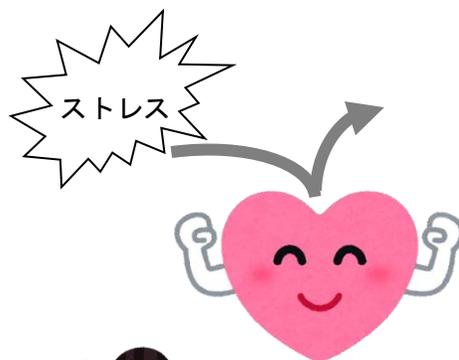
色々な場面で小さなことを含めて楽しい・嬉しいと感じることがありますよね。



一方で、時には落ち込んでしまったり、傷ついてしまったり、もうダメだと思ってしまったり…。気持ちが沈んでしまうような出来事もあります。

気持ちが沈んでしまうような出来事があると、解決できない気がしてしまったり、このままずっと苦しい時間が続く気がしてしまったり、先が見えない気持ちになったりするかもしれません。

しかし、人は、どんなに苦しくて解決できないように思える出来事であっても、そのストレスに押しつぶされたり、傷ついたりするばかりではなく立ち直る力を持っています。このような力を【レジリエンス／精神的回復力】と言います。



レジリエンスは誰にでも備わっているものです。人によって強さや発揮するタイミングは異なり、その時の環境や周囲のサポートなどによっても発揮のされ方は違ってきます。また、降ってきたストレスの大きさによっても、変わってきます。

来年度や卒業後のことを考えたり、受験やテストなどに向き合う中で気持ちが沈むこともあるかもしれませんが、自分の中の回復力を信じて、沈んでしまった時は少し休んだり、周りを頼ったりして、回復できるだけの力が湧いてくるのを待ってみてもいいかもしれませんね。

カウンセラーと一緒に考えることが出来るので、何かあったら話してみてくださいね。