

## No.1

## 「辛い状況や困難から回復するための力 レジリエンス①」

みなさん、こんにちは。1年生の方は初めまして、駒沢女子大学・短期大学 学生相談室です。

前期授業が始まって約2ヶ月が経ちました。この2ヶ月の間に、対面で実施されていた授業が途中からオンラインに切り替わるなど、みなさんの学生生活には大きな変化があったと思います。対面授業やサークル活動の再開を楽しみにしていた方は、残念な気持ちや辛い気持ちになったかもしれません。特に1年生の方は、大学で新しい友人関係を築くにあたって、直接同級生と交流する機会が限定されてしまい、自分が一人ぼっちのように感じたり、心細い気持ちになっているかもしれません。

なかなか外に遊びに行けないし、人とも会えない…  
対面授業も少なくて、友だちを作れている感じがしない…



こうした辛い状況や困難から回復するための力が自分にあればいいなと思う方もいるのではないのでしょうか。

実は… 私たち人間には、困難や逆境を乗り越え、心理的な傷つきから回復していくための力が備わっているのです。

この力は「レジリエンス(resilience)」と呼ばれています。

レジリエンスは「弾力」とも表現されます。

ボールを指でつついたとき、ボールは一時的に凹みますが、指を離せば元の形に戻ります。傷ついたとしても、そこからまた戻ることができる力が、レジリエンスです。



大学生活の中で、昼休みに友達と話したり、先生に質問しに会いに行ったり…などなど。

そんな何気なくできていたことがオンライン授業への移行で思うようにできなくなりました。

今までできていたことができなくなると、ストレスを感じるし、「なんだか上手くいかないなあ」と思いますよね。

ただ、「なんだか上手くいかないなあ」と思う一方で、「いつまでもオンライン授業が続くわけじゃないだろうし…」、「後期は学校で友達と会える時間が増えるかも」と、悪いことよりも良いことが起こると考える、つまり楽観的に考えることもあるのではないのでしょうか。

楽観的に考えること。それって実は、先ほど紹介したレジリエンスの重要な要素(ポイント)でもあります。

レジリエンスの要素は他にもあるので、次のページでご紹介しますね。



なんかイライラ！でも、音楽を聴いたりすると、少しだけリラックスできた気がする…  
(感情調整:自分の感情をコントロールする)



せっかくの対面授業だったのに、誰からも話しかけられなかったし、自分からも話しかけられなかった…。次は勇気を出して自分から話しかけてみようかな。  
(粘り強さ)



なんだか一人ぼっちを感じる…。対面授業の時はいろんな人と交流して、人との繋がりを広げてみたいな。  
(新しいチャレンジ)



オンライン授業は大変だけど、振り返ってみると課題の締切は間に合ってる。意外と自分頑張ってるじゃん！  
(自信・効力感)



友達となかなか会えないけど、時々通話したり、SNSで交流したりはしてる。対面授業がある日は直接話せるから嬉しい。  
(ソーシャルスキル:人との関わりや交流を持つ)



授業のこととか、生活のこととか、色々不安。でも、〇〇さん(〇〇先生)になら相談できるかも。ちょっと話してみようかな…  
(ソーシャルサポート:何か困ったときに相談できる人や場所がある)

みなさんも、自分に起こった出来事をこんな風に捉えたり、考えたりすることがあるのではないのでしょうか？

「レジリエンス」という言葉だけ聞くと、なんだか難しくて分かりづらい感じがします。でも、上で紹介した例を見ていただくと、私たちが何気なく考えていること、感じていることがレジリエンスの要素であることがわかります。

**「レジリエンスって、案外身近で、難しいことじゃないんだな」と**感じてもらえたのではないのでしょうか。

私たちは、普段から無意識のうちにレジリエンスという力を発揮しているのかもしれない。

辛さや困難さを感じたとしても、「私たちはレジリエンスという力を持っているから、辛さや困難さを乗り越えて回復していけるのだ」ということをぜひ覚えていてください。

ところで… レジリエンスは決して特別な力ではなく、誰もが持っている力ですが、レジリエンスの程度には個人差があります。なので、要素をたくさん持っていてレジリエンスが高い人もいれば、要素をあまり持っておらずレジリエンスが低い人もいます。「例で書いてあるみたいな考え方したことあんまり無いな…」「どの要素も自分には全然無い！」と感じたとしても、心配しなくて大丈夫です。

次号の学生相談室便りでは、レジリエンスを身につけるための、いくつかの方法をご紹介します。お楽しみに！



学生相談室は、皆さんが学生生活の中で出会う様々な問題について、カウンセラーとともに話し合い、整理していくところです。困った時や苦しい時は、「相談できる場所」として、ぜひ学生相談室をご利用ください。

### 駒沢女子大学・短期大学 学生相談室

☎ 042-350-7231(学生相談室直通番号)

相談時間:平日 10:00~17:00

受付時間:平日 09:30~17:30

(木曜日のみ 10:00~17:00)

受付方法:学生相談室に直接来室、または電話で予約



大学館(10号館)地下1階 保健室の隣

