

No.2

「辛い状況や困難から回復するための力 レジリエンス②」

みなさん、こんにちは。駒沢女子大学・短期大学 学生相談室です。

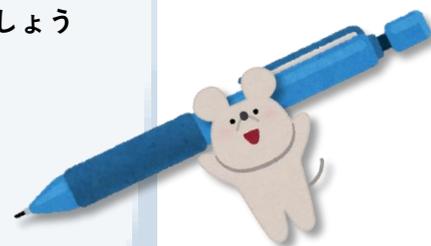
7月12日に、4回目の「緊急事態宣言」が東京都に発出されました。これを受け、本学では授業方法を対面から遠隔へと切り替えて実施することになりました。対面授業のまま良かったのにと落胆する方もいるかもしれません。反対に、遠隔授業の方が自分に合っていると少し安心している方もいるのではないのでしょうか。

このコロナ禍の中で疲れや緊張を感じた時は、ぜひ前回の学生相談室便り No.1 で紹介した“レジリエンスの重要な要素”を思い出してください。リラックスしたり、誰かに相談したり…レジリエンスの要素は、心を落ち着けるためのヒントでもあります。

さて、今回の学生相談室便りは、レジリエンスを身につけ、さらに育てていくための10の方法をご紹介します。

レジリエンスを身につけるための10の方法

- 1 他者との関係性を築きましょう
- 2 楽観的な見方をしてみましょう
- 3 変化を受け入れましょう
- 4 目標に向かって進みましょう
- 5 困った状況であっても、決断し、行動しましょう
- 6 自己発見の機会を探しましょう
- 7 自分に対してポジティブな気持ちでいましょう
- 8 長期的な視点で出来事をとらえましょう
- 9 希望に満ちた見方を持ちましょう
- 10 自分自身を大切にしましょう



レジリエンスを身につけるための10の方法は、みなさんの考え方や体験の中に存在しています。

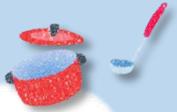
次のページでは、10の方法がみなさんの考え方や体験の中にどんな風に存在しているのか、その例を紹介します。普段の生活の中で、みなさんも例のような考え方や体験をしたことがあるのではないのでしょうか？ぜひ、自分の考え方や体験と照らし合わせながら読んでみてくださいね。



なんだか一人ぼっちのようで寂しく感じる時があります。そんな時は、家族や友達に電話したり、SNSで連絡を入れてみたり…いつもと同じように接してもらえると、ちょっと安心するし、話してるうちに少し気持ちが軽くなった気がします。他の人と繋がってることって、大切なことなんだなと思いました。(1 他者との関係性を築きましょう)

コロナ禍のこの状況、いつまで続くのかな…と少し憂うつになる。でも、来年もこの状況が続いてるとは限らないし、いつかは収束するだろうって、少し楽観的に考えると、気持ちが軽くなる感じがする。(2 楽観的な見方をしてみましょう)

最近は緊急事態宣言も出て、友達と遊びに行きづらかったり、行きたかったお店が早い時間に閉店してたり。思うようにいかないことも多いけど、「こんな時もあるよね」って考えると、まあ仕方ないかーって受け入れられる…気がする。(3 変化を受け入れましょう)



“〇日までに課題を終わらせる”って目標を立ててみた。次は“自炊の食費を今月は〇〇円以内におさえる節約チャレンジ”を目標にする予定。(4 目標に向かって進みましょう)

どれも小さな目標だけど、達成すると気持ちが良いし、自分に対して「意外と頑張れてるじゃん」とか「自炊得意なのは？！」って発見があったりして結構楽しい。(6 自己発見の機会を探しましょう)

色々発見があると、自分に対してポジティブな気持ちになれる気がする。(7 自分に対してポジティブな気持ちでいきましょう)

小さな目標を立ててこつこつ取り組むこと、今後も続けていきたいなあ。あ、あと凄く些細なことだけど、大学生のうちに「漫画大人買いして一気に読みます」って目標も考えてたり。目標とか、やりたいことがあると、将来のことについてちょっとだけ希望というか、期待できる気持ちが出てくるかも？ (9 希望に満ちた見方を持ちましょう)



大学遅刻しそうになった時、もう諦めて休んじゃおうかな、家に居ようかなって思った時があつて…でもとりあえず行動はしてみようって決めて、大学行きました。そしたら授業間に合つて…友達とも話せたし、結果的には諦めないで良かったな…と。迷った時は思い切って行動してみると、意外と大丈夫だったり、良い結果があつたりするんだなあつて気付きました。(5 困った状況であっても、決断し、行動しましょう)

行動することって、その時は大変だけど、長い目で見れば自分のためになるっていうか…そんなことも思いました。(8 長期的な視点で出来事をとらえましょう)



「なんか疲れたなー」って時は甘いもの食べます。あと、好きな音楽聴いたり、お風呂にもいつもより長く浸かったり。自分の心と身体を思いっきり癒します！ (10 自分自身を大切にしましょう)



以上が、レジリエンスを身につけるための10の方法になります。無意識のうちに、これらの10の方法を実践していた方も多いのではないのでしょうか。あまりピンときていない方も、ぜひ例を参考にしながら、10の方法を実践してみてください。できることから少しずつ実践していくことで、レジリエンスを身につけたり、高めたりすることができるかもしれません。

さいごに… 誰かに自分の悩みや不安を相談することは、レジリエンスを身につけ、高める上で重要なポイントとなります。困った時や苦しい時は、一人で抱え込まずに、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

