



こころの回復力

新緑が陽に輝く季節になりました。

緊急事態宣言が解除され、まだいろいろ不安は残りますが、少しほっとした感じですね。

大学のオンライン授業が始まって3週間ほどが経ちました。使い方には少し慣れてきた感じでしょうか。うまくつながることはできていますか。

やっぱりこういうのは苦手、家で受けられるのは気楽、なかなか集中力が続かない、課題が多くてしんどい…いろんな思いがあると思います。一人で画面に向かう作業はなかなか大変です。あまり頑張ろうとせず、まずは小さな目標、簡単な日課を決めて過ごしてみることが大切です。

こころの回復力

こうした感染症の流行時には、ストレスを感じたり不安になったりすることは自然な反応であることはこれまでもお話してきました。災害などの強いストレスでこころが不安定になったりする困難な状況でも、人には回復していく力があります。これは「レジリエンス (resilience)」といって、誰でも皆持っている「心の回復力」です。

ここでは「レジリエンスを身に着けるための10の方法」(アメリカ心理学会)を紹介します。

1. 家族や友人と良好な関係を維持すること
…あなたは一人ではありません。必ず周りに支えてくれる人がいます。
2. 危機的な状況でも乗り越えられない問題としてとらえないこと
…何とかなるものです。
3. 変えられない状況は受け入れて、変えられる状況に注意を払うこと
…生活の中で変化していることはたくさんありますよね。
4. 現実的な目標を立て、それに向かって進む
…小さな目標でもいいと思います。できることからやってみましょう。
5. 不利な状況であっても、決断し行動する
…とりあえずやってみるといってもいいかもしれません。
6. 努力してもうまくいかないときは、自己発見のための機会だと思ふこと
…あなたの中で大切な経験として必ず積み上げられます。
7. 肯定的な視点をそだてること
…大丈夫、自信を持ってください。
8. 幅広く長期的な視点を持つこと
…目先のことだけ見ていると見失うこともあります。長一い目で見ていきましょう。
9. 楽観的に考えて希望的な見通しを維持すること
…良いこともあります。
10. 自分の希望や感情に注意を向け、リラックスして楽しめることをする

…食事、運動、睡眠、雑談、趣味、自分の心と体をケアしましょう。

たくさんあってピンとこない項目もあるかもしれません。それぞれ自分に合ったところをヒントにレジリエンスを高められるといいですね。新しい生活にゆっくり慣れていきましょう。

それでも自信がない、negativeになってしまう…そんな時はカウンセリングルームで一緒に考えてみましょう。悩みというほどではないけど…そんな時でも少しお話することで気持ちが軽くなることがあります。気軽にカウンセリングルームに電話してください。

また、3年生以上の学生さんの中には就活の予定が大幅に変わって、思っていた就活と違う…と戸惑っている人もあるかもしれません。ぜひこちらのサイトを参考にしてみてください。

大学生とつくる就活応援ニュースゼミ 新型コロナを乗り越えよう！

就活生メンタルケア（1）無力感をケアする

https://www3.nhk.or.jp/news/special/news_seminar/syukatsu/syukatsu425/

就活生メンタルケア（2）心身への反応に対処する

https://www3.nhk.or.jp/news/special/news_seminar/syukatsu/syukatsu429/

大学でお会いできるのはもう少し先になるかもしれませんが、岡田山の豊かな自然は季節とともに変化し、美しい建物はいつものようにゆったりと構え、皆さんを待っています。



参考文献：American Psychological Association.(2020) “Building your resilience”

<https://www.apa.org/topics/resilience>. (参照 2020.5.26)

カウンセリングルーム TEL 0798-51-8541

受付時間 月～金 10:00～16:00

状況により変更になることがあります。

Universal Passportからも予約できます。

<https://kclip.kobe-c.ac.jp/up/faces/login/Com00501A.jsp>

詳しくはウェブサイトをご覧ください。

<https://www.kobe-c.ac.jp/gakuso/index.html>