

## コラム⑧ こころの回復力（レジリエンス）

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つけるための 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. 危機を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うこと  
…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  
…目先のことだけにとらわれず、長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。

それぞれ自分に当てはまる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。それでも自信がない、ネガティブになってしまう…そんな時はカウンセリングルームと一緒に考えてみましょう。悩みというほどではないけど…些細なことでも大丈夫です。少しお話することで気持ちが軽くなることがありますよ。

<文献> アメリカ心理学会 American Psychological Association. (2020) "Building your resilience"

<https://www.apa.org/topics/resilience>, (2020年11月30日)