



三次市立吉舎中学校相談室便り

こころの整理箱 No.2

スクールカウンセラー 小村 緩岳

スクールカウンセラーの小村緩岳（おむらやすたか）です。「こころの整理箱」第2号をお届けします。今回のテーマは「レジリエンス」です。ちょっとした意識の持ち方で、心の健康を保つことができます。保護者の皆様からのご相談をお待ちしております。どうぞよろしくお願いいたします。

「レジリエンス」とは

レジリエンスにはいろいろな意味がありますが、一般的には「心の回復力」「抵抗力」「復元力」「耐久力」などと訳されます。ストレスによるしんどさをはね返す力、として用いられることが多く、強いストレスのなかでも、心も体も安定した状態を保つことができる力のことです。小村は、例えば竹がしなるような、受け流す力、「しなやかな強さ」と考えています。

“頭を空にしろ。水のように形をなくすのだ。水をカップに注げばカップの形になる。ボトルに注げばボトルに、ティーポットに注げばティーポットの形になる。水は静かに流れることもできるし、物を砕いたり壊したりすることもできる。友よ、水になれ。”（ブルース・リー）

レジリエンスを表す小村が好きな言葉です。

したがって、レジリエンスの高さはストレスに対応する力の高さといえ、一般的なストレス解消法にプラスして知っておくと、ストレスへの強さをさらに高めることが期待できます。

実際、私たちは日々ストレスを感じる中で、それぞれのレジリエンスを発揮しているといえます。ただ、個人差があって、もともと高いレジリエンスを持っている人もいますが、そうでない人も練習によって向上させることができます。

レジリエンスをきたえるには、一般的にはそれを構成する様々な要素を知り、段階を踏んで取り組む必要があります。ただ、この段階は固定的なものではなく、柔軟にやりやすいところ、わかりやすいところから行うことも多いです。

今回は、その中でも比較的よく知られている、「強み」について述べます。

「強み」の発見と有効活用

強みとは、自分を元気にしてくれて、やる気を引き出し、最高の実力と成功へと導く、自分の内に存在する本質的な資質のこと。その資質を発見して、活用す

る「自己の研究開発」によって、より強めることができます。

「そのエネルギーを勉強にも使ってくれたらね…」とかいう皮肉めいた言葉を聞いたことはありません？ それです。「得意技」「特技」と言ってもいいのですが、例えば、「野球が強みだ！」という場合、「野球をやっていると勝っても負けても楽しい」とか、「最も自分が生き生きできている」とか、「最も意欲や力が湧いてくる」とか、そういうことを実感できるのであれば、野球はあなたの「強み」といえます。ただ、それだけだと、限定的な「強み」にしかありません。

「野球を強みにしているもの」を本質的に見てみると、それは「継続力」とか「集中力」とか「耐久力」などになるかもしれません。そうすると、もし、嫌なこと例えば、「勉強は嫌だ、楽しくない」と思っている、勉強に対しても「持続力」「集中力」「耐久力」は役立つでしょう。そう考えると、「強み」は勉強など、他のことにも拡張できる資源になりますよね。すなわち、強みを自覚して活かすことができれば、できることがたくさん見つかるでしょう。人それぞれ「強み」は異なります。その「強み」を見つけられるよう、日々、次のようなことを意識しておくといよいでしょう。

知っておこう！ 強みの五原則

1. すべての人に強みはある。
2. 強みに注意を向けることが成果を上げる秘訣。
3. 私たちの最大の可能性は強みにある。
4. 自分の強みを自分ができる小さなことに生かすことが大きな違いにつながる。
5. 成功の多くは強みが最大活用された結果。

強みを見つける5つの方法

1. これまでの達成・成功は何？
 2. 自分の一番好きなのところはどこ？
 3. 最も楽しく感じるのは何をしている時？
 4. 自分らしく感じるのはどんな時？
 5. 自分がベストで最高の時はどんな時？
- ※ いろいろな視点で考えてみよう！

すぐに見つからなくても、それを日々考え続けることが大事です。すべての人に「強み」はかならずある、ということをお忘れなくください。

スクールカウンセラーご利用について ~お気軽にご相談ください~

スクールカウンセラー勤務日（水曜）に合わせて学校までご連絡ください。

◇勤務日（1学期分）

6月4日、11日（PM八幡小）、18日（PM吉舎小）

7月2日（PM八幡小）、9日（PM吉舎小）、16日（PM八幡小）、23日

◇相談場所：吉舎中学校または吉舎小学校・八幡小学校相談室

◇勤務時間：10:00～16:45（小学校 13:45～16:45）

◇相談受付：学校まで事前にご予約くださいますよう、お願いいたします。