

特集

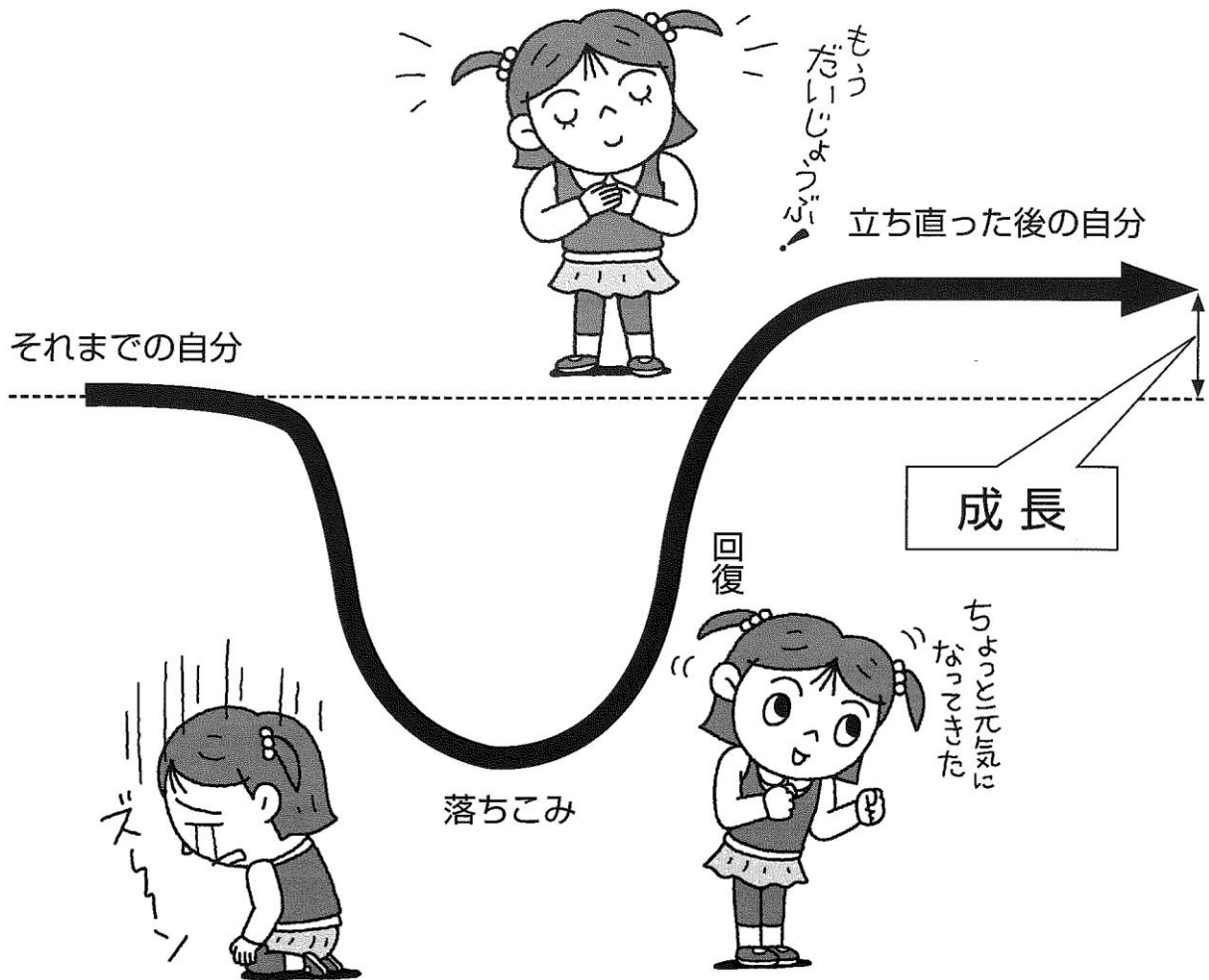
心の成長

その2



前号の保健だよりでは、人の心にはレジリエンス（落ち込みから回復する心の力）という力があるという
 ことをお知らせしました。今回は、落ち込んだあと心はどう変化していくのかということについてみな
 さんに知ってもらいたいと思います。ぜひ、おうちの人と一緒に読んでくださいね。

立ち直るとき、人は成長する



人は、落ち込みから立ち直るとき、元の状態に戻るだけではありません。その経験が心の成長につな
 がっています。失ったものはもどってきませんし、悲しみはなかなか消えてはくれないかもしれません。
 しかし、心にきざまれた悲しみの記憶は命を大切にする心になり、自分を支えてくれたまわりの人への
 感謝はほかの人へのやさしさになるなど、今までの自分にプラスとなることが多くあります。そして、そ
 れらの経験はそのまま、「落ち込んだでも立ち直れるという見通しと自信」となって残り、その人のレジ
 リエンス（心の回復力）をさらに高めてくれるのです。