

特集

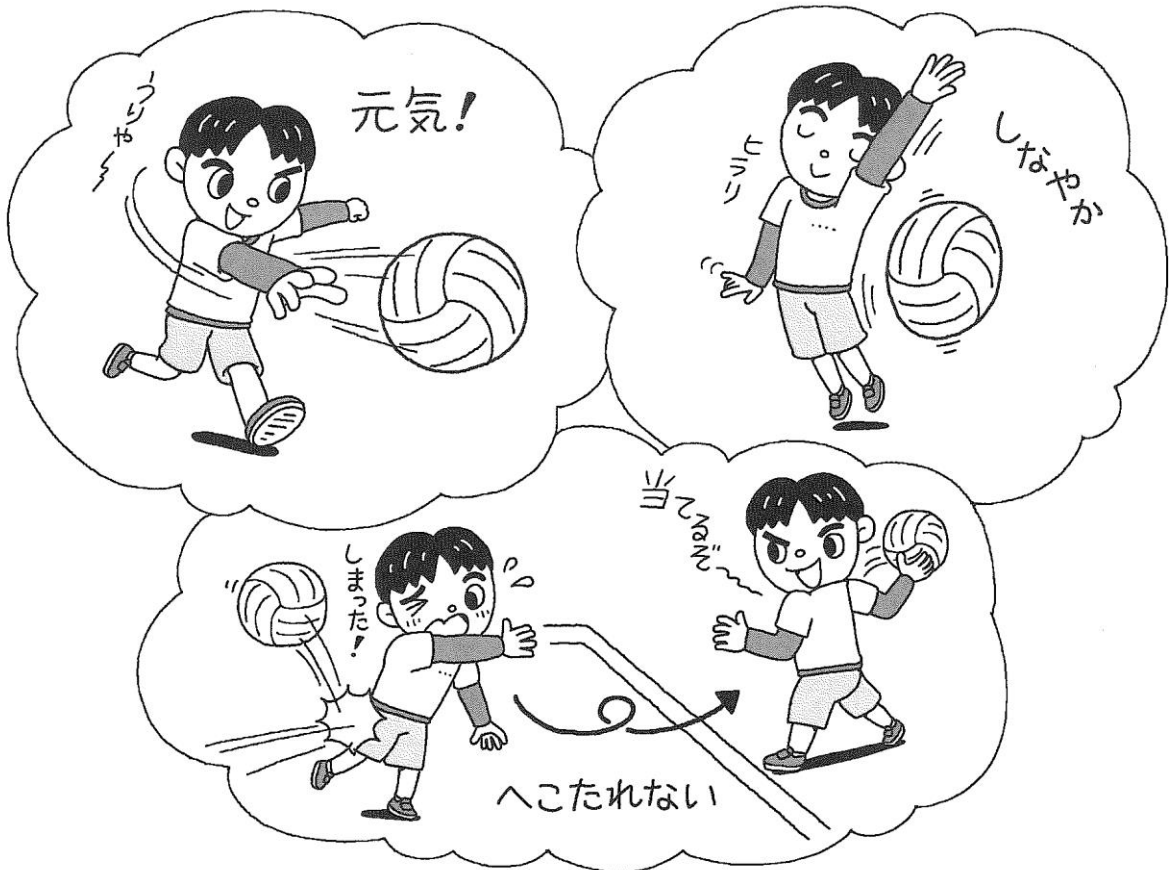
心の成長

その3



前号の保健だよりでは、落ち込むことがあっても、そこから立ち直るときに人の心は成長するということをお知らせしました。心の成長シリーズ最後の今回は、レジリエンス（心の回復力）を支えてくれる3つの力についてお知らせしてまとめにしたいと思います。

「元気!」「しなやか」「へこたれない」



レジリエンス（心の回復力）は、「頭の中にある特別なはたらき」というよりも、さまざまな心の力があわさったものです。

たとえば、自分のことを好きだという気持ちをもつ人はレジリエンス（心の回復力）も高いといわれています。自分のことが好きであれば、困ったことが起きて自分も自分を強く責めたり人のせいにしてたりせず、うまく対応することができるからです。自分のことを好きだと思える気持ちを「自尊心」といいます。

レジリエンス（心の回復力）を支えるものには、自尊心以外にもたくさんあります。それは、その人の能力だけでなく、まわりの人とどのような関係を作っているかということなども関わってきます。つまり、レジリエンス（心の回復力）はよりよく生きるための「総合力」なのです。

レジリエンスに必要な3つの心の力

(心の回復力)

① 【元気!】 体も心も元気で、明るく生きる心の力

自分には持っていると思う力に
○をつけてみよう。

体の元気・生活習慣	体と生活習慣を整えると、心も元気になる	
明るい心・ユーモア	笑顔で明るい気持ちで幸せを呼び	
自信	「できる」「わかる」「役に立つ」と感じる	
自尊感情	「自分が好き」「自分が大切」と感じる	
忍耐力	がまんする力、ねばり強い心をもつ	
落ち着いた気持ち	怒りや不安を上手にコントロールできる	
豊富な直接体験	なんでも「見てみよう」「やってみよう」という気持ち	

② 【しなやか】 大嵐でも、ポキリと折れてしまわない、やわらかな心の力

楽観性・プラス思考	「なんとかなるさ」「前を向いて進もう」と感じる	
柔軟性	変化に対応し、あいまいな状態を受け入れる	
自分力	自分の行動を自分で決める	
感謝する心	感謝すると幸せを感じられる	
コミュニケーション	きちんと気持ちを伝える	
つながる力	なかまとつながる、相談する、助けを求める	
ストレスに対処する技術	ストレスをパワーに変える	

③ 【へこたれない】 困ったことがあって落ち込んでも、立ち直ることのできる心の力

立ち直れる自信と見通し	自分のレジリエンス（心の回復力）を信じて、見通しをもつ	
夢や目標	すてきな夢、わくわくする目標をもつ	
道徳的信念や信仰	人として大事なものへの信念をもつ	
生きる意志	命の尊さを感じ、生きる意味を求める	

心と体はつながっていて、どちらの健康も同じくらい大切です。これからは、自分の心の様子や心を成長させることについても関心をもってくださいね。

