



学生相談室からの メッセージ



相談室 利用方法

★現在は原則電話相談、予約優先です。電話又はメールにて予約をされるとスムーズです。

- 電話番号 03-3237-2911
- 予約専用アドレス gakusou.gr@kyoritsu-wu.ac.jp ①学籍番号 ②氏名 ③電話番号 ④相談希望日時(第1～第3希望)
kyoritsu アドレスよりお申込みください。折り返しご連絡をします。
- 受付時間 <月～金>10:00～17:00 <土>10:00～12:30 *受付時間や開室は変更になる場合があります。変更時は kyonet にてお知らせをします*

レジリエンス～復元力のあるしなやかな心～

みなさんは、『レジリエンス』という言葉を知っていますか？

元々は「跳ね返す力」という意味ですが、心理学では「復元力のあるしなやかな心の力」をレジリエンスと呼びます。

年末の全日本フィギュアスケート選手権での羽生選手たちの演技は素晴らしかったですね。コロナ禍で練習が制限され、相次いで試合が中止される中、練習方法を工夫し、逆境をばねにしてモチベーションを高めてきた選手たちの姿からは、レジリエンスのつよさが立ち昇っていました。

個人差はありますが、人はみな困難から立ち直る力を持っています。レジリエンスを高めて、しなやかで折れない心を育てましょう。

困難な時こそ、日々の基本的な生活と人とのつながりを大切にしてくださいね。

レジリエンスを築く 10 の方法



- ① 大切な人とのつながりを保つ
- ② ストレスは必ず乗り越えられるものだと考える
- ③ どうしようもない時、そんなこともあるさと受け入れる
- ④ 目標を立て、少しずつでも進む
- ⑤ 問題を避けずに自分で決めて行動する
- ⑥ うまくいかない時は、自己発見の機会だと捉える
- ⑦ やればできるという肯定的な自己イメージをもつ
- ⑧ 物事を広い視野で考える
- ⑨ 希望的なイメージを思い描く
- ⑩ 自分の心と体をケアし、楽しめることをする

