

学生相談室だより No. 42

東京富士大学／東京富士大学大学院
学生相談室カウンセラー 松田美登子

「学生相談室だより」では、現代の若者に多い問題や悩みをテーマとして取り上げ、わかりやすくお伝えしています。ぜひ、自分の問題解決やこころの発達に役立ててください。

レジリエンス（逆境を生きる力）を高めるために

レジリエンスに関しては、No.39でも紹介しました。レジリエンスに関する研究は1970年代に始まり、さまざまな研究者が「精神的回復力」や「適応力」というような言葉を使い、この概念を説明してきました。定義としては、「逆境にあってもそれを乗り越え、さらに力強く成長する能力」とされています。精神病理学の分野では、ストレスフルな出来事（いじめ、DV、虐待など）の克服を可能にする資源として、産業界の分野では、「ストレスへの耐久力」、「最高最善のパフォーマンス」、「目標達成」に有効な資源として注目を集めています。

[レジリエンスの重要な要素]

- 自己理解と感情のコントロール
- 楽観性
- 柔軟で合理的な思考
- 自己効力感
- 良好な人間関係

第一に、自分のことをよく理解することが大事です。自分の感情をコントロールし、柔軟な考え方も重要な要素と考えられます。楽観性は、むやみにポジティブに考えるのとは異なります。リスクをチャンスや目標と捉える考え方のことです。自己効力感を得るためにも、自己理解が大切です。自分を探る中で、自分の良さや出来ることの発見があります。他者との適切で良好な人間関係もレジリエンスの重要な要素とされています。

[レジリエンスを高めるために]

- ☑ 困難な状況に直面しても、悲観的になりすぎずに、現実を適切に認識できるようにしていきましょう。
- ☑ ネガティブ感情に振り回されないで、自分の行動をコントロールできるようにしていきましょう。
- ☑ 自分の思考スタイルを理解し、合理的な考え方に変えるスキルを身につけていきましょう。

これらを具体的に実現するためには、心理テストにより自己理解を図りながら、認知行動療法を取り入れたカウンセリングが有効とされています。

* レジリエンスに関する心理テストを受けたい方、認知行動療法について興味のある方は、学生相談室まで、気軽にいらして下さい。

