



2月は寒い日が続き、試験中には雪が積もった日もあり、学生の皆さんにとっては大変な学年末だったと思います。学生の皆さんは学年末休業に入りましたが、どんな過ごし方をしていますか？

長期休業をのんびりと過ごし、日頃の疲れやストレスを癒している人、部活動やアルバイト等で忙しくしている人、好きなことに没頭している人、新たなことにチャレンジしている人など、様々だと思います。

休業が長いため、スマホやタブレット、PCなどのツールを使用する時間が長くなる人もいます。その場合は、様々な情報に触れることになり、心が不安定になることもあるかもしれません。そういう時に誰かに話せるとよいですが、長期休業なので他者と会うこともなく、気を紛らわすこともできずに、いつもより不安定になることもあるかもしれません。さらに、他者と会って話ができないことから、誤解が生じたりすることもあるかもしれません。

一方で、対人関係で悩みを抱えている人や普段から周囲の人に気を遣いやすい人は、他者とのかかわりが少なくなることで、心が休まることもあるかもしれません。

2月および3月の保健室便りでは、心が不安定になった時の対処について取り上げたいと思います。

1. レジリエンスとは

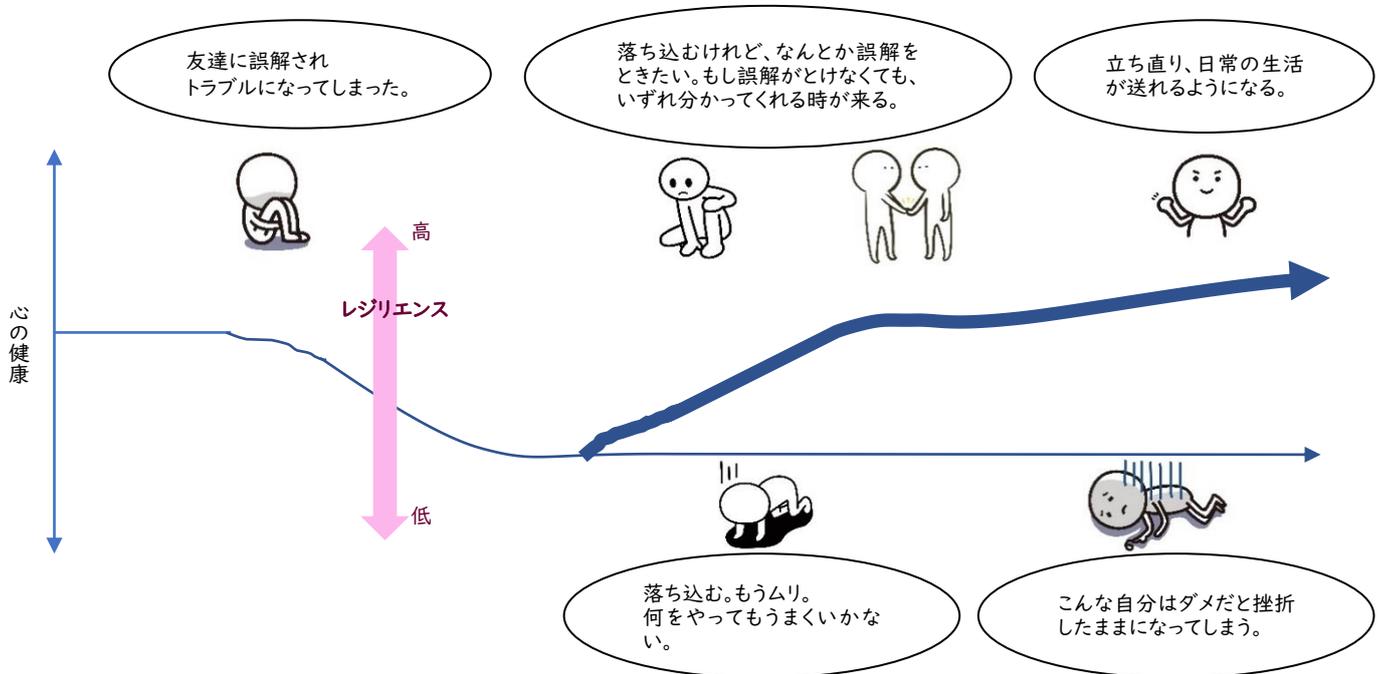


レジリエンスという言葉を知っていますか？

“レジリエンス”とは、英語で「弾力」や「復元力」、「回復力」を意味する言葉です。元は、物理学の用語として用いられていましたが、精神医学や心理学的にも用いられるようになりました。

心理学的な意味での“レジリエンス”とは、ストレスを感じる状況や、困難な問題に直面したときに、それを乗り越えていく心理的な回復力や、問題へ柔軟に適応する精神力のことを言います。しなやかさと訳されることもあります。

レジリエンスの例



上の図で、横軸は時間の経過を表し、縦軸は心の健康（やる気や意欲）を示します。レジリエンスが高い人ほど、太い線のように立ち直る方向へ向いて進みます。（実際にはこのようにスムーズに進むことはなく、葛藤もありながら少しずつ立ち直る経過をたどることの方が多いかもしれません。）この立ち直る過程を示した図は“立ち直り曲線”とも言われます。立ち直るために必要なのがレジリエンスです。レジリエンスは誰もが持っている資質です。そしてレジリエンスは個人の意識やトレーニングで高めることができます。

2. レジリエンスを高めるためには？

レジリエンスを高めるために5つのことが大切だと言われています。(残りの2つは3月号で掲載します)

①自己効力感を高めること

自己効力感とはある目標や行動に対して、「自分ならやればできる」と感じられる気持ちのことです。困難な状況でも、「自分の力で乗り越えられる」と言う自信がもてることで、最初の一步を踏み出し、前に進むことができます。

自己効力感を高めるためには？

小さな目標を立て、それを達成する成功体験を繰り返すようにしましょう。成功体験の積み重ねが自信につながります。さらにうまくいった体験を友達や家族に話し共有してください。また、そのときに他者から褒められたり励まされたりしたときには素直に受け止めることが大切です。さらに自己効力感を高められる可能性が広がります。

ほかにも、身近な人や尊敬する人が目標達成したときには、「自分もそんな風になりたい」「自分にもできるかもしれない」と考え、その人の行動を観察しお手本にすることも有効です。

②自分自身を見つめ、感情をコントロールできること

自分の思考・行動の特徴や長所・短所を認識することが大切です。それをする事で感情に流されずに、現在、自分が置かれている状況を客観的に分析できます。そうすることで、トラブルや困難な状況になったときでも、冷静に対処することができます。

自分自身を見つめ、感情をコントロールできるようになるためには？

自分の思考がネガティブになりすぎているか、「どうせ自分は…」のような思い込みをしていないか、など自分の思考を客観的に振り返る習慣をつけるようにしてみましょう。もしネガティブになりすぎているら気分転換できる行動をとってみてください。また、怒りの感情が強いときには、怒りの対処方法(アンガーマネジメント)をも効果的です。アンガーマネジメントとは出来事のとらえ方を変えて、自分の気持ちを変化させる方法です。(保健室便り令和4年12月号にも掲載しています)

これらを身につけるために、日頃から出来事と自分の思考や感情を書き留めておくと、自分の思考の癖に気づき、感情をコントロールしやすくなります。

③楽観性を高めること

物事のポジティブに考えようとする事を楽観性と言います。楽観性をもつことができると、トラブルが生じたときも「なんとかなる」と考えることができ、状況を前向きにとらえて解決策をたてようとしたり、モチベーションを高くもちやすくなることができます。“ピンチはチャンス”と気持ちを切り替えて、どうしたらいいか建設的に考えられやすくなります。

※「なんとかなる」と放置するのではなく、「自分はこの先を良い状況に変えられる」と良いイメージをもって前向きにとらえることです。次号で述べる、問題解決力につながります。

楽観性を高めるためには？

日頃から思考をポジティブにする癖をつけることが大切です。当たり前のことでも、感謝の気持ちや幸せだと実感することが大切です。たとえば、「ご飯を食べる」ことについて、「ご飯を作ってくれてありがとう」や「おいしいご飯を食べられて幸せだ」と思うことなどです。寝る前に、その日あった良かったこと(プチハッピー)を思い出したり、その日あった当たり前のことに感謝することも良いでしょう。

「今日一日なにもいいことがなかった」とネガティブに思う人もいるかもしれません。本当にそうでしょうか？ 食事、睡眠、排泄、活動(スマホをみたり、ゲームをしたり、バイトをしたり)ができることも、実はとても幸せなことです。「今日一日なにもいいことがなかった」と思う人は、自身のネガティブ思考に気づけるチャンスかもしれません！

