

保健室便り

令和7年3月号
大島商船高等専門学校保健室

3月に入り、令和6年度も学年末となりました。

令和6年度は皆さんにとってどのような一年でしたか？

振り返ってみると色々なことがあったと思います。良い思い出となったことや、成功体験、辛い経験や失敗体験などあるかもしれません。この一年で体験したことを、この先の皆さんの人生において意味のある経験として、意識してもらえたらと思います。

今月の保健室便りでは先月に引き続き、レジリエンスについてお伝えしたいと思います。

1. レジリエンスとは？(先月号のおさらい)

“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、問題へ柔軟に適應する精神力のことを言います。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は5つのことが大切だと言われています。先月号ではそのうちの①自己効力感を高めること ②自分自身を見つめ、感情をコントロールできること ③楽観性を高めること についてお伝えしました。

今月は残りの2つについて、お伝えしたいと思います。

④問題解決能力を高めること

問題解決には、困難な状況におかれたときに、まずは、その物事について、いろいろな側面から見つめてみるのが大切です。そうすることで、自分の置かれている状況を客観的にとらえることにつながります。そして、過去の経験や自分が持っている知識から解決策がないか、新たなアイデアで解決できないかなど柔軟に考え、多角的にアプローチする力が大切です。

問題解決能力を高めるには？

日頃から色々な経験をしたり、様々な媒体から知識を得たりすると良いでしょう。また、先入観や固定概念にこだわらず、自由な発想をすることが大切です。他者の視点や意見を積極的に取り入れる姿勢も大切です。

⑤周囲のサポートを受けること

レジリエンスを高めるためには、一人で問題を抱え込まずに、周囲の人(家族、友達、教職員など)に支えてもらえる環境を作ることが欠かせません。困難な問題が生じたときには、一人で解決しようとしてもなかなかうまくいかないことが多いと思います。また、周囲の人との関係が築けていることで、安心感が抱け、問題に立ち向かうパワーにもなります。

周囲のサポートを受けられる環境を作るためには？

日頃から周囲の人とのコミュニケーションを積極的にとることが大切です。例えば、挨拶やたわいもない会話をするなかで、少しずつ、お互いを知り、関係性を築けるようにすると良いでしょう。関係性が築けたら、自分の気持ちを言葉で伝えるなどして、関係性をより深めていけると良いでしょう。そうすることで、いざというときにSOSが出しやすくなったり、逆に周囲の人から「手伝おうか？」などとサポートを申し出てくれるかもしれません。

もし、周囲の人がサポートを申し出てくれた場合は、過度な遠慮や拒否をせず、快く受け入れることも大切です。「自分だけで何とかしなくて」「周囲の人に迷惑をかけてはならない」と気負わずに、ときには人に頼る自分を受け入れることも大切です。



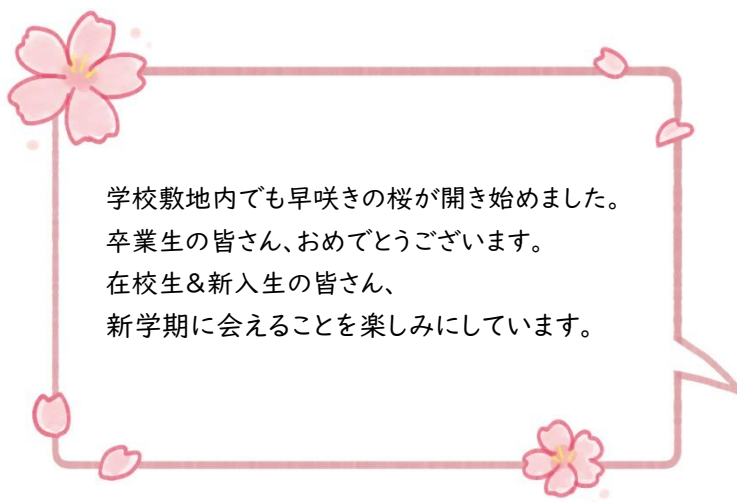
新年度に向けて、環境が変わる人もいると思います。
問題に直面したときには、しなやかな心で乗り越えてほしいと願います!

長期休業中の学生アンケートへの回答をお願いします！

学生の皆さんへ、学生相談室からアンケートのお願いをしています。
3月3日に学生相談室からメールをお送りしていますので、ご協力をお願いします。
心配や不安なことなど、お知らせくださいね。

長期休業中に体調を整えてください！

長期休業に当たり、自宅へ帰省している寮生も多いと思います。
また、休業中は、平日に授業がないため、受診・通院などもしやすいと思います。
新学期に向けて、体調を整えておいてください。
新学期が始まりましたら、各種健康診断もあります。
必要に応じて、メガネやコンタクトなどの調整、頓服薬の準備などもお願いします。



令和6年度も大変お世話になりました。令和7年度もよろしくお願いいたします。