

サポートルーム教員  
 高橋和希 横山泰子 田口丈貴  
 須志田智章 金山千里  
 佐々木浩人 吉田菜那子  
 専門員 高野滋

# Take It Easy! by サポートルーム

## レジリエンス～落ち込みから立ち直る力(心の回復力)～⑥(最終回)

信頼できる大人  
に相談する



どういふ人に◎  
かというと➡

・ほぼすべての  
の人にあては  
まります

- A すぐ落ち込んでしまう人
- B あまり自分に自信がもてない人
- C いやなことがあってやる気がもてない人
- D 人とのコミュニケーションで悩んでいる人
- E よく友達とトラブル(けんか)になる人
- F すぐカッとしてしまう人
- G すぐに緊張してしまふ人
- H やらなければならぬことをつい先延ばしにしてしまふ人
- I ストレスに弱い人
- J すぐにあきらめてしまふ人
- K よく くよくよしてしまふ人
- L 友達がうまくできなくて悩んでいる人
- M やりたくないことから逃げたい人
- N すぐにイライラする人
- O 一日中忙しくて体も心もくたくたの人



人はひとりでは生きていけません。いろいろな人とつながることによって、生活を豊かにすることができます。一人でもんもんと悩んでいても解決の糸口が見つからないことがよくあります。そういうときほど、

今までの人生でたくさんの経験を積んできた大人の人に相談することでヒントが見つかったり、心のパワーアップができたりということが期待できます。信頼できる学校の先生(担任の先生、話しやすい先生、保健の先生、スクールカウンセラーの先生など)や家族、親戚の人などの中から、この人なら信頼できるという人に相談してみましょう。



日記や作文で  
気持ちを整理  
する



どういふ人に◎  
かというと➡

・ほぼすべての  
の人にあては  
まります



いやなことやイライラすることがあったら上手に忘れるのも有効ですが、反対にいやなできごと、イライラしたことなどを順番に思い出すと、かえってもやもやした気分が晴れることがあります。自分が思ったことを日記やメモ、作文などで整理してみるのはどうでしょう。もやもやした気持ちが「整理された考え」に置きかわり、立ち直るきっかけになるかもしれません。また、書いていくうちに、新たな「気づき」や新たな考え方を発見して前に進むことも期待できます。

(完) 1年間のご愛読ありがとうございました。