

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)～⑤

上手に忘れる



どういう人に◎
かというと ➡

- いやなことがあってやる気が出ない人
- すぐに落ち込んでしまう人
- ストレスに弱い人
- よく、くよくよしてしまう人

人はいやなことがあって落ち込んでも、しばらくすると立ち直ることができます。それは、そのできごとを少しずつ忘れることができるからです。そうやって人は自分の心を守っているのです。

いやなことを上手に忘れることができれば、立ち直りやすくなります。「忘れよう、忘れよう」と思うと、よけいにそのことばかり考えてしまいがちです。ちがうことに目を向けるのがポイントです。趣味、テレビ、ゲーム、本、スポーツ、寝る…自分で好きなことをやって次第に忘れていくのがいいですね。

好きなことを
ふやす



どういう人に◎
かというと ➡

- あまり自分に自信がもてない人

あなたは自分が好きですか? 「自分が好き」という感覚を自尊感情と言います。自尊感情の高い人は自分だけでなく他人も大事にし好きになれます。困ったことが起きても立ち直ることができます。

家族、友達、趣味、本、自然、旅行、外国、スポーツ、芸術、テレビのアイドル、芸能人……好きなものを増やしましょう。好きなこと、好きなものが多くなればなるほど、好きなものに囲まれていると感じるうちに、自然と自分をもっと好きになっていけます。

(参考) 自尊感情に類するポジティブな感情には次のようなものがあります。

このような考えや気持ちをもてるようにしたいですね。

- 自分ができる、わかる、役に立つ (自信・自己効力感)
- 自分にはこんな良いところがあると感じること (ポジティブな自己認識)
- ありのままの自分を受け入れる気持ち (自己肯定感)



裏面に続きます

深呼吸をする



どういう人に◎
かというと➡

- すぐカッとしてしまう人
- すぐに緊張してしまう人
- ストレスに弱い人
- すぐにイライラする人

イライラ、不安、緊張などが強いときや強いストレスを感じる時は、緊張状態から呼吸が浅くなりがちです。深呼吸が難しい人はため息から始めてもOKです。

ため息をついたときはたまった息を吐き出しますね。それで終わらず、大きく息を吸ってもう一度大きく吐くことを繰り返すとそれが深呼吸となります。吐くときにおなかをへこませ、吸うときにはおなかを大きくふくらませるとより効果的です。深呼吸を何回か繰り返すと、じわじわと体の緊張が解けてきてリラックスできます。ぜひトライしてみましょう！

何とかなるさ と思う



どういう人に◎
かというと➡

- すぐに落ち込んでしまう人
- よく、くよくよしてしまう人

誰でも失敗したり、困難なことに直面したりすると、とても落ち込みます。もう二度と立ち直れないと思うこともあるかもしれません。しかし、私たちには「レジリエンス」という落ち込みから立ち直る力をもっていて、時間がたつにつれて、少しずつ立ち直り、心の傷もいやされていくことができます。

その回復の手助けになるキーワードが「まあいいか」とか「何とかなるさ」といったことばです。また「だいじょうぶ、だいじょうぶ！」と自分で自分を励ますようなこともレジリエンス力^{りよく}アップです。

