

# 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)～④

自分から声を  
かけてみる



どういう人に◎  
かというと➡

- 人とのコミュニケーションで悩んでいる人
- 友だちがうまくできなくて悩んでいる人

人との関わりやコミュニケーションでのキーワードは「つながり」です。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。

しかし、普段話す機会がない(話したことがない)人とはきっかけがないとうまく話せないものです。友達作り・人とのつながりへの第一歩が自分から声をかけてみることです。「案ずるより産むがやすい」という言葉があります。思い切って声をかけてみると意外とスムーズに友達になれたというケースもたくさんあります。勇気を出して自分から声をかけてみましょう。

好きなことに  
打ち込む



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
- あまり自分に自信がもてない人
- よく、くよくよしてしまう人
- すぐにイライラする人

「くよくよ」「イライラ」「もやもや」などから立ち直る力(レジリエンス)を本来もって、時間がたつにつれて、少しずつ立ち直っていくことができます。

その「心のもやもや」から自分をよりはやく解放させましょう。その良い方法のひとつが好きなことに打ち込むことです。

ゲームをする、好きな音楽を聴く、運動して汗を流す、自分の趣味に時間を使う…など。

裏面に続きます

## 「ごめんね」と 素直に謝る



どういう人に◎  
かというと➡

- 人とのコミュニケーションで悩んでいる人
- よく友だちとけんかなどのトラブルになる人

友達や家族の人などと意見が対立して口げんかになってしまうことは誰にでもあることです。そのときは相手の方が一方的に悪い＝自分はまったく悪くない（絶対に正しい!）という思いが強く働きます。しかし、相手の見方からするとどうでしょう。相手もまったく同じような感情を抱いているはずですよ。



人間の怒りの感情のピークは6秒と言われています。クールダウンして気持ちが落ち着き、頭の中も冷静になって振り返ることができたら、どうしたら良かったのか振り返ってみましょう。そして一番大切な言葉を伝えましょう。

「ごめんね」と。

## お風呂で体を 温めてすぐに 寝る。



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
- 一日中忙しくて体も心もくたくたの人
- よく友達とトラブル（けんか）になる人
- すぐにカッとしてしまう人

体と心はつながっています。体が元気だと気持ちよく過ごせます。体が疲れているとやる気もなくなります。心のくたくた状態はすぐには変えられませんが、体のくたくたはお風呂に入りすぐ寝ることでリフレッシュできます。

心のくたくた（イライラ、むしゃくしゃ、やる気なし、落ち込みなど）は、ひとまず時間をあけてみましょう。心の元気を取り戻すには気分転換が一番です。お風呂、読書、テレビ、運動、睡眠…その時の自分に合った気分転換の方法を選んで乗り越えましょう。

