

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)～②

「仕事リスト」
 にいつまで
 おわらせるか
 整理・仕分け
 する。



どういう人に◎
 かというところ➡

- やらなければならないことを
 つい先延ばしにしてしまう人
- ストレスに弱い人

これらに当てはまる人はいいかげんな人なのではなく、まじめな人です。もし本当にいいかげんな人なら、やらなければならないことでもやろうとせず、放っておくはすです。

ともすると、面倒くさいことややりたくないことなどはつい後回しになりがち。心の重荷になって、結局締め切り（提出）ぎりぎりになってあわててやることになってしまいます。学校や家でたのまれた仕事、学校の宿題提出、テスト勉強など…

後回し・先延ばしにするとだんだんストレスがたまってしまいます。そのストレスをうまく乗り越えるヒントは…

今日することは今日のうちに、明日できることは明日にすると割り切ることやいつまでに終わらせるか整理・仕分けすると見通しがもてます。



- 汗をかく
- 運動をする



どういう人に◎
 かというところ➡

- すぐ落ち込んでしまう人
- いやなことがあってやる気が出ない人
- よく友達とトラブル（けんか）になる人
- すぐカッとしてしまう人
- ストレスに弱い人

心の疲れ（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。心の疲れをいやし、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。



裏面に続きます

まあいいかと
思う



どういう人に◎
かというところ➡

- ・すぐ落ち込んでしまう人
- ・よく くよくよする人

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「なんとかなるさ」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^{りょく}アップです。



「ありがとう」
と言う
タイミングを
見つける



どういう人に◎
かというところ➡

- ・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

なにげない言葉ですが、「ありがとう」の言葉は幸せを引き寄せる魔法のような言葉です。人との関わりやコミュニケーションをとって行く中で、相手から言われて一番うれしい言葉の一つですね。

人は感謝されると心が満たされます。感謝の気持ちにはそういう効果があるのです。それは感謝の気持ちを受け取った人だけではなく、伝えた人にも発生します。ありがとうと言った人と言われた人の心の距離がぐんと近くなります。加えて、「ありがとう」が習慣化し日常で行き交うと、周囲の雰囲気^{きふう}がより良くなります。

友達作りで思い悩んでいる人は、ぜひ言えるタイミングを探しながら、勇気を出して「ありがとう」と言ってみましょう。

