

Take It Easy!

by サポートルーム

サポートルーム教員
高橋和希 横山泰子 田口文貴
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

レジリエンス～落ち込みから立ち直る力(心の回復力)～③

ちょっと頑張れば
できそうな目標を
もつ



どういう人に◎
かというところ➡

- ・あまり自分に自信がもてない人
- ・すぐにあきらめてしまう人

今年(今学期)こそ「〇〇をやるぞ!」とか「目標は〇〇だ!」と意気込んでスタートしてもちょっとたつと「やっぱりだめだ、できなかった」とあきらめてしまった経験は多くの人にあるのではないのでしょうか。そうするとさらに落ち込んだり、あきらめたり、自信喪失につながります。

そこで大切なことは「背伸びしない」「できたという経験」です。ちょっと頑張れば手が届きそうな目標からスタートして「やったあ、できた!」という実感の積み重ねが乗り越えるカギです。



6秒待つ



どういう人に◎
かというところ➡

- ・よく友達とけんかななどのトラブルになってしまう人
- ・すぐカッとしてしまう人

人間の怒りの感情のピークは6秒といわれています。人から何かいやなことを言われてカッとなってしまったときには思い出してください。この「6秒」を。

その「6秒」間は何かしましょう。たとえば、心の中で自分に「ちょっと待って!ストップ!」などと声をかけてみたり、秒数を数えたりしてみましょ。他にも、まったく関係ないことを思い浮かべる(好きな歌を心の中で歌ってみる、このあとの予定を思い出してみる…など)などのクールダウンの方法もあります。自分に合ったやり方を考えて身につけましょ。



裏面に続きます

ほめてくれそうな
人に自慢する



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



何か作品が仕上がったり、できなかったことができるようになったりすると、自分の心の中で「やったね！」とうれしい気持ちになります。そのうれしさを誰かに伝えられて、その人からもほめてもらえることで、そのうれしさが倍増します。うれしさが自分の自信につながっていきます。

ただし、人に話して「なんだ、そんなことくらいでよろこんでるの?」「たいしたことないね」と言われてしまったら逆効果です。くれぐれもほめてくれそうな人を選んで自慢してみましょう!

リラックスして
体の力を抜く



どういう人に◎
かというと →

・すぐに緊張してしまう人
・ストレスに弱い人

人前で発表しなければならないときや大事な試合の直前など、さまざまな場面で多くの人は緊張し、ストレスがたまります。

うまく話せなかったらどうしよう…失敗したらどうしよう…人から笑われたらどうしよう… など実際の場面をイメージして「うまくいかない・できない」ことを想定するので、ますます不安感いっぱいになってしまいます。

乗り越えるキーワードは「ありのまま」です。〇〇だったらどうしよう…とか、よく思われたいなどとか、あれこれ考えずに自然体で臨むことです。スポーツや芸術などでいいパフォーマンスをする人は必ずといっていいほど肩の力が抜けています。

