

# レジリエンス（精神的回復力）をつける

レジリエンスがあると、心的ストレスや困難な状況から立ち直ることができます。レジリエンス、つまり精神的回復力・抵抗力は生まれたときから持ち合わせているものではありません。それは困難なことに直面したり、自分自身の経験から学ぶことによって時間と共に身に着くものです。前向きな人間関係のような保護要因があなたのレジリエンスを高める一方で、長期に亘るストレスなどのリスク要因はレジリエンスを弱体化します。あなたの身の回りに保護要因が多ければ多いほど、あなたはレジリエンスが高いと言えます。

| レジリエンスを養う方法                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 行動のヒント                                                                                                                    | あなたの対処計画            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| <div>良好な人間関係を維持する</div> <div><p>友達、家族だけでなく他の大人とも強い人間関係を築き、その関係を維持することで、あなたのレジリエンスを高めることができます。強いつながりがあると、あなたが助けはもとより激励、サポートを必要とした時に相談しやすくなります。</p></div>                                                     | <p>身近のサポートネットワークには2人以上の大人がいますか？<br/>もしない場合は、先生など、つながりを築けそうな大人がいなか<br/>いか考えてみましょう。</p>                                     | <p>自分が頼れる人たち</p>    |
| <div>自分を大事にする</div> <div><p>自分自身を大切にすることは、心のバランスを保つためだけでなく、ストレスに対処するのに役立ちます。そして楽しい時間を過ごすことも同様に効果があります。身体活動、十分な睡眠、おいしいものを食べる、仲の良い友達と過ごす、そしてあなたが楽しめるアクティビティをする時間を作りましょう。</p></div>                           | <p>セルフケアを邪魔者扱いにしないようにしましょう。身体活動、ホストファミリーとの食事、友達と一緒に楽しむこと、そして規則正しい就寝時間をあなたのスケジュールに組み込みましょう。</p>                            | <p>自分を大切にしている方法</p> |
| <div>自分のゴールに向かって進む</div> <div><p>ゴールを設定し、それに向かって前進することは、困難に直面しながら粘り強くやり通すためのレジリエンスを養うのに効果があります。大きな目標をもっと小さな、達成しやすい小さな目標に分け、より大きな目標に向かう道のりで達成した一つひとつの成果に対して自分を褒めましょう。</p></div>                            | <p>ゴールは学校の勉強やあなたが『やらねば』と思っていることだけには限りません。あなた自身が実際になりたい・したいと思うことを考え、それに対してゴールを設定することも一案です。</p>                             | <p>ゴールに向けたステップ</p>  |
| <div>物事を全体的な視点から見る</div> <div><p>どうしたらよいか分からなくなった時は、困難な時はいつかは終わり、物事は変わっていくということを心に留めておきましょう。以前につらい思いをした時何とか乗り越えたので、今直面していることも切り抜けられると自分に言い聞かせます。未来はよくなる可能性があることを心に刻んでおきましょう。</p></div>                    | <p>自分自身に次のことを問いかけてください。こうなったのはすべて自分の責任か、それとも別の要因が絡んでいるのか？ この問題は永遠に続くのか、それとも一時的なものか？ これは自分の生涯にわたって影響を及ぼすのか、それとも今だけなのか？</p> | <p>希望が持てる理由</p>     |
| <div>とんでもない大失敗 = 最高の学習体験</div> <div><p>よくあることですが、人は失敗をしたときこそ自分自身を最もよく知ることができます。自分自身に挑戦してみましょう。あらかじめ自分にとって乗り越えるべき困難な事柄というものを設定しておく、今後の人生で起きる困難によりよく対応することができます。困難な状況に直面した後には、そこから学んだ教訓を考えてみましょう。</p></div> | <p>物事がどこでうまくいかなかったのか自分自身に問いかけてください。あの時、どうすればよかったのか？ 意見を求め、心を開いて耳を傾けましょう。</p>                                              | <p>自分が今後採る別の方法</p>  |