

秋晴れが心地よい季節になってまいりましたね。

インターネットのコラムから気になるコラムがありましたので、ご紹介させていただきたいと思います。

【こどもまなび☆ラボから抜粋させていただいています】

今回から逆境や困難に対応する力、「レジリエンス」について特集いたします。私たちは生きていく上で様々な困難や逆境にぶつかり、乗り越えながら人生を歩んできています。そしてそれは大人・子どもに限らず、すべての人に必要な力ではないのでしょうか。かなでにきている子ども達にも逆境や、困難に少しでも対応できるようになってほしいとの思いから特集をさせていただきます。

今回は「レジリエンスとは何か」について、「レジリエンスの高い人の特徴」についてお伝えいたします。

「レジリエンス」とは・・・

メンタルの強さというと、「負けず嫌いな性格」や「苦手なことに立ち向かう勇氣」、「泣きたい気持ちを堪える我慢」のような強気な心と思われがちですが、そうではなく、必要なのはもっとしなやかで折れない心なのです。

レジリエンスとは、ストレスのかかった状態に耐え、

ほかの誰かに心ない言葉を投げられても傷つかず、トラブルに臨機応変に対応できるような生きのびる力です。

レジリエンスは、勉強、スポーツ、人間関係、仕事などで、

私たちの心が「折れない」ようにしてくれる心の筋肉のようなもので、誰もが持っているものだそうです。



レジリエンスが高い人の特徴として、「回復力」「弾力性」「適応力」の3つが備わっているといい、それぞれについて次のように述べています。

＜「レジリエンス」が高い人の特徴3つ＞

「回復力」

困難に直面しても、すぐに元の状態に戻ることができる、心のしなやかさをもっています。

柔軟な心理は、
レジリエンス
の高さの証
です。



「弾力性」

予想外のショックやストレスなどがあっても、弾力性をもって耐えることができる精神を表します。

人から批判され、嫌なことを言われても、心の傷とならずに守ることができます。



「適応力」

予期せぬ変化に抵抗するのではなく、それを受け入れて合理的に対応することができる思考をもっています。



この3つの特徴は、特別な能力として一部の人だけに備わっているものではなく、誰にでもあるものです。そして、レジリエンスは心身の疲労によって衰えることもありますし、反対に大人になってからでもトレーニングで十分に高められるとされています。

今回は、「レジリエンスを鍛える、4つの習慣」についてお伝えいたします。

何かご不明な点や心配なことがございましたら、ご相談ください。

＜放課後等ティサービスかなで＞TEL：011-596-9915 HP：<https://www.lyfid.co.jp>