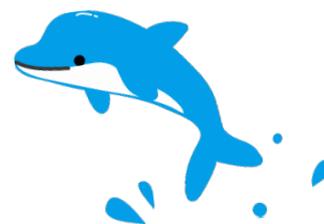


最近、ホッと一息、ついていますか？



前期もあと数週間を残すところとなりました。みなさん、いかがお過ごしですか？

1年生のみなさんは大学での初めての期末試験、不安な気持ちで迎えているのでしょうか？それとも、余裕綽々でしょうか？もしかしたら、早くも夏休みに思いを馳せて、楽しみでわくわくしている人もいるかもしれませんね。頑張って試験期間を乗り切って、晴れやかな気持ちで夏休みを迎えましょう！

多くの4年生にとっては、学生生活最後の夏休みですね。今年も猛暑の夏になりそうですが、熱中症や夏バテに気を付けて、ぜひ充実した夏休みを過ごしてください。

～折れないところを作るために～

「レジリエンス」という言葉を知っていますか？レジリエンスとは、元々物理学の用語で、弾力・弾性、つまり押しでも跳ね返ってくるバネのような力を意味する言葉です。これが心理学用語として取り入れられ、人が逆境や困難、ストレス等を跳ね返したり、しなやかに立ち直ることができる力のことを、レジリエンスとよぶようになりました。レジリエンスが備わっている人は、心がくじけそうになったり落ち込んだりしてもそこから素早く立ち直り、柔軟に物事を捉え課題に前向きに取り組むことができます。また失敗してもそこから意味や学びを見出して、成長につなげることができます。そして必要な時には周囲を頼ることができる人です。

ここまで読まれた人の中には、「私には到底ムリだ・・・」と思った人もいるのではないのでしょうか。でもレジリエンスというのは、「生まれつき持っている能力」というよりも、「いろんな経験を通じて少しずつ育まれていくプロセス」の影響が大きいと考えられています。ですから、今「私にはムリだ」と思っている人も、これから少しずつ自分の中のレジリエンスを育てていくことはできるはずですよ。

レジリエンス研究の第一人者である、カレン・ライビッチ博士は、レジリエンスを構成する要素として、次の8つを挙げています。

- ①自己認識（自分の思考や感情、価値観、強みや弱みを知っていること）
- ②自制心（その時々状況に合わせて、自分の感情や思考、行動を適切に制御すること）
- ③精神的敏捷性（物事を多面的に捉えること、大局的見地から対処すること）
- ④楽観性（未来はよりよくなる、またよくすることが自分にはできると信じること）
- ⑤自己効力感（自分には問題を解決したり、状況をコントロールする力があると信じること）
- ⑥つながり（信頼できる人たちとつながること）
- ⑦生物学的要素（遺伝的要素）
- ⑧ポジティブな社会制度（家族、コミュニティ、組織などからの社会的支援があること）

また、アメリカ心理学会（APA）は、「[Resilience for teens: 10 tips to build skills on bouncing back from rough times](#)（10代の若者のためのレジリエンス：困難な時期から立ち直るスキルを身につけるための10のヒント）」を紹介しています。紙幅の関係上ここではご紹介できませんが、興味のある人はぜひ読んでみてくださいね。

