

現実を受け止め、前を向いていく力を育てるために…

学校が再開され、1ヶ月が過ぎました。皆さんは新しい生活様式に慣れてきましたか？

休校期間があまりにも長く、行事等の変更や中止などもあり、生活リズムを戻したり、気分を切り替えたりするのに時間がかかっている人も多いかと思います。また、頭ではわかっているのに体やこころがついていかないとイライラしたり、落ち込んだりということもあるでしょう。

また、身近なところで大きな災害が発生し、みなさんも心を痛めていることでしょう。

そこで、この通信では「レジリエンス」についてシリーズでみなさんに伝えていきたいと思います。

みなさんに少しでも役立てていただけたら嬉しいです。

「レジリエンス」って？と思われる人は多いでしょう。レジリエンスとは「心の回復力・しなやかな強さ」というもので、誰もが持っている心の力のことです。もちろん、みなさんも持っています。いろんな出来事で気持ちが落ち込んだり、イライラしたりして心の健康度が下がっても、そこから回復していくことができる。それが「レジリエンス」が働くということです。

こんな時だから、自分が持っているレジリエンスをしっかりと働かせる生活を送っていききたいですね。

「今だからこそ、自分のレジリエンスを意識し、強化するチャンス」です。

今回は、レジリエンスを働かせる生活の基本を紹介します。

生活リズムを整えましょう



レジリエンスは規則正しい生活と関係していることがわかっています。

Point 1 **朝起きる時間**を決めよう

Point 2 **長時間、夜**のインターネット、ゲーム、スマホの使用は控えよう
(夜10～翌朝6時の使用を控えると、生活リズムが整えやすくなります)

体と心をリラックスさせる時間を作りましょう

勉強のこと、友達作りのこと、部活のこと等、不安な気持ちがたくさんあるのは自然なことです。

不安が強くなると、落ち込んだりイライラしやすくなります。日頃からリラックスするクセをつけると、不安にとらわれなくて済むようになりますよ

Point 1 **体を動かそう** (ストレッチ、歩く等、負荷がかかりすぎない程度に)

Point 2 **“今”**に注意を向けよう (ゆっくり呼吸する、ゆっくり飲み物や食べ物を味わう、音楽を聴く、等)

Point 3 **一人で抱え込まず**、話せる人に話そう



「何だ、当たり前のことじゃん」と思った人が多いかもしれません。しかし、当たり前が一番大事なことで、実行することが難しいものです。まずは、当たり前を大切に自分の生活をちょっと見直してみませんか？

次回からレジリエンスを高めるための具体的な方法について考えていきましょう！