

レジリエンスを高める5つの要素

- ① 解釈・感情のコントロール: 落ち込む原因となるネガティブな感情をしっかり感じた上で、適切に表現できることが大切になります!
- ② 楽観性: 落ち込んだ気持ちから立ち直りたい時は、「なんとかなるさ」という気持ちを持てるように心がけましょう!
- ③ 人間関係: 落ち込んだ時に話せる人(家族、友人、同僚、その他の支援者など)がいるかどうか、相談できる人がいるかどうか大事な要素!
- ④ 自己効力感: 困難な出来事に対して「私はできる」と自信を持つ力のこと。「できない」ではなく挑戦し「成功体験」を積むことが自信に繋がります!
- ⑤ 自尊感情: ありのままの自分を受け入れ、自分は価値があると感じること。他者との比較で自分を評価するのではなく、自分の長所・短所を含め、ありのままの自分を受け入れることが大切!

*全ての土台は、人との関係の中での経験によって培われます!



こんな思考の方は要注意!

まずは、自分の思考の傾向を理解することから始めてみましょう!

- ① 全か無か思考: なんでも白黒つけようとする。グレーは認められない「1つでも間違えてはいけない」
- ② 一般化のしすぎ: 個別の出来事に全てを当てはめようとする「(1回の失敗で)自分には向いてない」
- ③ マイナス化思考: 全てを悪く受け止める「どうせ次も失敗する」
- ④ 結論の飛躍: 物事を根拠なく判断する「あのひとが声をかけてくれないのは、私のことが嫌いだから」
- ⑤ すべき思考: 勝手に「~すべき」「~すべきではない」と考える。「人の期待には120%答えなければならない」
- ⑥ 自己中心思考: 自分に関係ないことに、勝手に責任を感じてしまう「あのトラブルは自分のせいだ」



日々のストレスや逆境に負けないために必要な『レジリエンス(心の回復力)』
についての内容です。皆様の日々の健康管理にご活用ください。

