

生徒相談だより

2020年 4月発行
NO.1
堺東高校生徒相談係

休校期間が長く続くと、不安になったり、イライラしたり、何となくテンションが上がらない……ということもあるかもしれません。

《こんな時だから伝えたい「レジリエンス」の話》

「レジリエンス」とは、逆境や困難など強いストレスに直面した際の「ストレス耐性」「抵抗力」「逆境力」「折れない心」などといった意味で使われている言葉です。

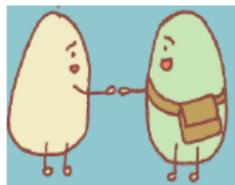
「決して曲がらない鋼（はがね）のような強さ」ではなく、「竹のように曲がってもすぐ戻るしなやかな抵抗力」であり、「失敗や挫折をしても、それを糧に成長する回復力」のことをさしています。

レジリエンスは誰でも持っている心の力です。見通しが立たない今だからこそ、皆さんが持つレジリエンスを働かせる生活を送ることが大切です。その7つのポイントを紹介します。

《レジリエンスを働かせる生活習慣のポイント》

出典：静岡大学教育学部小林朋子先生（公開HPより）

1. 家族や友達とのつながりを大事にする。



家族といろいろ話をしたり、友だちと直接会うことができないので、LINEなどを時間を決めて活用するのもいいですね。不安を感じたりしたら、家族や友達に話をしてみよう。

2. 規則正しい生活を心がける。

レジリエンスと規則正しい生活とは関係していることが分かっています。早寝早起き、3食きちんと食べることはとても大切です。



3. ゲームやスマートフォンを使う時間を決めてそれを守る。

ゲームやスマホでSNSを見る時間は気分転換にもなりますが、ついつい長時間続けてしまいがちなのではないのでしょうか。

時間を決めて使うようにしましょう。

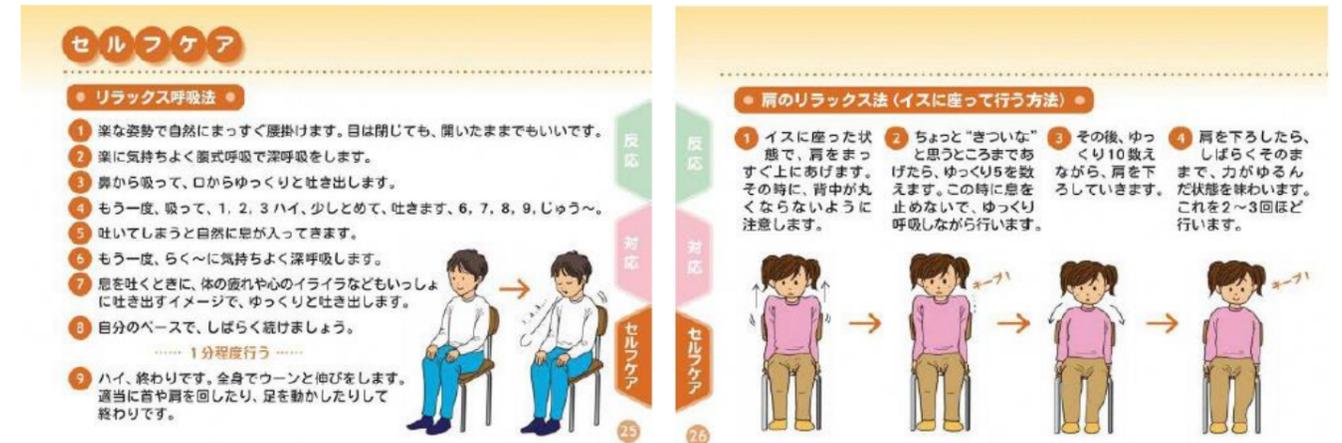


時間制限

「.com」の制限時間を超えました。
制限を無視

4. リラックスできることをしよう。

呼吸に意識を置いて腹式呼吸を繰り返したり、肩を上げ下げするだけでも気持ちが切り替わり、リラックスできます。



5. 次に学校に行ったとき、したいことを考えてみる。



「友達と思いっきりおしゃべりしたい」「課題の質問をしに行きたい」「全力で〇〇したい！」……先生たちも皆さんに会える日が待ち遠しいです。

6. 学校に行けなくなった代わりに、いつもと違ったことにチャレンジする。

「この機会に課題を終わらせる！」
「お菓子作りをしてみる！」「たっぷり読書！」
……普段忙しいみんなだから、今を「有意義な時間」ととらえて過ごしてもらえたらと思います。



7. 家族やほかの人を手伝ったり、助けてみる。



学校があるときは、家族の方が弁当を作ってくれたり、洗濯してくれたり……こんな時だからこそ、家族の一員として手伝いをしてみよう。

★納得できない状況でも、その感情にとらわれず、視点を転換することが有効です。

◆生徒相談室（ほっとコーナー）では、高校生活を楽しく、有意義に過ごせるよう応援しています。家族や友達に話しにくいけれど、一人で考えているのがしんどいという思いがある人は、学校に相談してください。

堺東高等学校 072-291-5510 生徒相談担当：矢田・小池・菊池・多田・庄田まで