

西中の風

継続と徹底

伊丹市立西中学校長

大西 規之

レジリエンスの話

～こんなときだからこそ～

「レジリエンス」とは、「心の回復力」のことです。これは誰でも持っている心の力です。いろいろ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が下がっても、そこから回復していくことができます。それが「レジリエンス」です。新型コロナウイルスの感染が叫ばれる時だからこそ、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事です。

今回の臨時休業のような「突然の出来事」が起こると、腹が立ったり、不安になったり、いろいろな気持ちになります。なんとなく体調が優れない、イライラする、なんてこともあるかもしれません。こんな感じが続くといやになってしまいます。解消のポイントをいくつかご紹介します。

1 つながりを大事にしましょう

家族といろいろな話をしたり、友だちにも話を聞いてもらったり、不安があれば家族や友だちに話してみましょう。（※今は友だちとは会えませんが・・・）

2 規則正しい生活をしましょう

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。だから、早寝早起き、3食きちんと食べることはとても大事です。

3 ゲームやスマホを使う時間はコントロールしましょう

ゲームやSNSを見る時間は、気分転換にもなるし、楽しいと思います。ただ、つ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。ゲームやスマホは時間を決めて使しましょう。

4 リラックスできることをしましょう

眠れない時や、気持ちが落ち着かない時にできるリラクセス方法があります。裏面に記載しています。

5 再開したとき、学校でしたいことを考えてみましょう

「友だちとおもいきりおしゃべりしたい!」「全力で部活をやりたい!」「難しかった課題の質問をしに行きたい」など。

6 人を助けることはレジリエンスを育てます

お家や先生の手伝い、困っている友だちがいたら進んで手助けしましょう。こんな時だからこそ、いろいろな方のお手伝いをしてみませんか？

（静岡大学 小林朋子、静岡県立静岡東高等学校 内海美香 レジりん通信より）

まだまだ、新型コロナウイルスの感染がおさまりません。「自分が感染するのでは？」と不安に思っている人もいるかもしれません。そのような人への気遣いが再開後の学校生活で必要になってきます。この時期、マスクをする、人との距離をとる、手洗いうがいをする等のエチケットが必要です。

どうしても心配で心が落ち着かない人はスクールカウンセラーにも話を聞いてもらいましょう。その時は、学校へ電話を入れ、担任の先生に予約を取ってもらってください。



