

# レジリエンス

～レジリエンスを高める10のヒント～

宮城学院女子大学 学生相談室

2025年8月 作成

『レジリエンス』知っていますか？

## レジリエンスとは…

「脅威となる事態がもたらした心理的な傷つき  
や落ち込みから立ち直る回復力や弾力性、  
あるいはその心的過程や結果」

現代心理学辞典（有斐閣、2021）

# 私たちの生活は楽しみもあれば ストレスや困難も多い

- 挫折や失敗
- 学校や家庭の不安
- 友人、恋人関係で傷つき
- 災害やトラブル
- 逆境やトラウマ

- 💡しかし、時間をかけて適応していけるのは、レジリエンス（回復力）のおかげ
- 💡立ち直すだけでなく、深い成長を伴うこともある
- 💡レジリエンスを高めることは、困難状況を乗り越える事、成長し人生を向上させることにつながる

# レジリエンスを高める10のヒント

## (アメリカ心理学会)



### ①集まろう

友達や両親とも話しましょう。たとえ両親や友人が反対の意見を持っていたとしても、自分の意見を言うことをためらわないでください。

スポーツ、クラブ、地域のサークルなど、地域社会とのつながりを築きましょう。

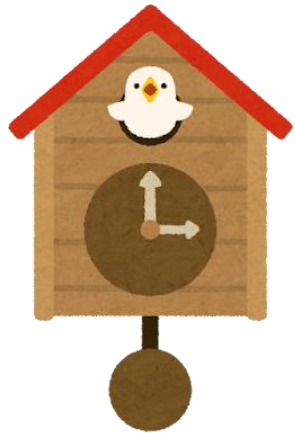
### ②少し自分を甘やかそう

人生で何か悪いことが起こると、そのストレスが日々のストレスをさらに高めてしまうことがあります。ホルモンバランスや身体の変化で、感情が揺れ動いているかもしれません。

こうした事態に備え、自分自身にも、そして友人にも優しく接しましょう。

### ③ ストレスフリーゾーンを作ろう

自分の部屋やアパートを「ストレスフリーゾーン」にしましょう。  
家はストレスや不安から解放された安心できる場所であるべきです。  
しかし、あなたの人生に何か深刻な出来事が起こったばかりなら、  
両親や兄弟姉妹はそれぞれ心配していて、  
いつもよりあなたと過ごしたいと思うかもしれません。



### ④ 計画通りに進めよう

大きなストレスを感じている時は、いつものルーティンを行いましょう。  
いろいろ新しいことをするかもしれませんが、授業の準備をすること、  
ランチに出かけること、自分に安らぎを与えてくれるルーティンを  
忘れないでください。

## ⑤体調には気をつけよう

身体的にも、精神的にも、必ず自分をケアしてください。  
そして、睡眠もしっかり取ってください。

睡眠不足だと、集中力を維持しなければならない時に、  
イライラしたり神経質になったりしてしまいます。



## ⑥状況をコントロールしよう

悲しい事や先が見えない中であっても、一歩ずつ目標に向かって進む  
ことができます。自分がコントロールできることと、コントロールできない  
けれど何かできることについて考えてみましょう。

辛い時は、コントロールできないと感じてしまうけど、やってみようと  
決断することで、コントロールする力が戻ってくるかもしれません。



## ⑦自分を表現しよう

大きな困難の際に起きる感情は、誰かに話す事が難しいこともあります。

話してもうまくいかない場合は、日記をつけたり、作品を作ったりするなど、何か他の方法で自分の感情を書き留めてみましょう。

## ⑧誰かを助けよう

他人の問題を解決することほど、自分の問題から気をそらすものはありません。地域や学校でボランティア活動をしたり、家やアパートの掃除をしたり、直接会ってでもオンラインでも、友達を助けてみたりしましょう。



## ⑨物事を客観的に見てみよう



もし、困難な状況を乗り越えられるかどうか不安なら、誰かを遊びに誘ってみましょう。そして、例えば受験の時など、恐怖に立ち向かった時のことを思い出してみてください。穏やかな場所を思い浮かべたり、ストレスを感じている時に特定の曲を思い浮かべたり、深呼吸をして落ち着くなど、リラックスする方法を学びましょう。外の世界が変化しても、変わらない大切なことについて考えてみましょう。

辛い時期について話すときは、良い時期やまあまあだった時期についても必ず話しましょう。



## ⑩ニュースを消しましょう

常に最新情報入手したいはずですが、宿題でニュースを見なければならないこともあるでしょう。しかし、衝撃的で不安なニュースばかりが目に入ると、何もかもうまくいかない気分になってしまうこともあります。

テレビやインターネットなどを見る量を制限するようにしましょう。何度も繰り返し見続けるとストレスがたまり、新しい知識が得られにくくなります。



アメリカ心理学会 (APA) より  
「レジリエンスを高める10のヒント」  
<https://www.apa.org/topics/resilience/bounce-teens>

# あなたもレジリエンスを高めて 大学生活を楽しもう

- 日頃のストレスや悩みについて話したい時
- ストレス解消したいけど方法がわからない時
- 誰かに話を聴いてほしい時

🌸お気軽に学生相談室をご利用ください🌸

宮城学院女子大学：学生相談室