

# ～これからも頑張り続けるために～

## 子どもたちのために一生懸命な先生方。

### あなた自身は大丈夫ですか？（その12）

近年、心理学の分野でも「レジリエンス」という概念が注目されています。「レジリエンス」とはトラウマ体験やストレス状況等、ネガティブな出来事が起こった時に「立ち直れる力」「回復する力」「様々な環境・状況にも適応して生き延びる力」の意味で用いられます。レジリエンスをうまく発揮できないと抑うつ的になりやすいなど、日常生活で不都合をきたす危険性があることが分かってきています。そこで、今回から、シリーズでレジリエンスの高め方についてご紹介していきたいと思います。

<レジリエンス自己診断> あてはまらない1点    どちらかというあてはまらない2点  
 どちらともいえない3点    どちらかというあてはまる4点    あてはまる5点    で計算してください。

なにごとにも良いほうに考える

気持ちの切り替えが早い

人と話すことが好きである

誤解が生じたときには積極的に話をする

自分の性格についてよく理解している

人の微妙な表情の変化を読み取る

感情をコントロールできる

困ったときにサポートしてくれる人がいる

#### 8～19点 レジリエンス低い（レジリエンスがうまく発揮できない状態）

最近、疲れたりストレスを感じたりすることが重なりませんでしたか？今は困難な状況に立ち向かっていく力が弱っているかもしれません。心が疲れているときは休息（場合によっては専門家の支援）も必要です。

#### 20～24点 レジリエンスやや低い（レジリエンスがやや発揮できない状態）

積極的に身近な人に相談したり、楽観的に考えるようにしたり、リラックス法を試して気持ちを落ち着けたりすることで、レジリエンスは少しずつ高めることができます。

#### 25～31点 レジリエンスやや高い（レジリエンスがある程度備わっている状態）

多少のピンチが来ても、乗り越えられるでしょう。ただしまだ伸びしろがある状況です。予防的な意味でレジリエンスを高める取り組みをお勧めします。

#### 32～40点 レジリエンスかなり高い（レジリエンスが強固に備わっている状態）

困ったことが起きても、うまくプラスの要素を見つけたり、人に頼ったり、自分なりの解決法を見つけ出したりする力があると言えます。    自己診断結果はあくまで参考程度にご使用ください。

#### <レジリエンスを高める方法>

\*自己効力感：「やればできる」という自信

##### ・楽観性を身に着ける。

・レジリエンスが弱い人は、物事の一部だけを強調して、置かれている状況を破滅的に考えたり、白黒思考で極端に考えてしまう傾向があります。また、解決策があっても、それに気づけなくなってしまうことがあります。

##### 物事のとらえ方



##### ・自尊感情、自己効力感\*を身に着ける。

・レジリエンスが弱いと、ネガティブな考え方をしがちです。ストレスがふりかかった時に、否定、自責、他罰、落ち込み、諦めなどの考えにとらわれてしまうことがあります。

##### 思い込みはやめる



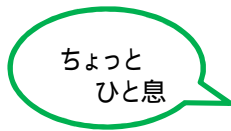
##### ・頼れる人には頼ろう

悩みや問題は一人で解決させるだけがレジリエンスではありません。辛い状況では人に頼りサポートしてもらうことも大切です。サポートを得るためには、人とのつながりを増やす必要があります。

##### 人間関係



☆次回は「楽観性を身に着ける」方法について具体的にお伝えします。



## 自分メンテナンス ～自律神経編②～



新しい1年が始まりましたね。今年も皆様の心身の健康に役に立つことをお伝えしていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。さて、前回から引き続き、自律神経の働きを整えて心地よく過ごすコツ、についてお伝えしていきたいと思っております。

### 1. 「なんとなく疲れている」その正体は？

「しっかり休んだはずなのになんだか疲れがとれない」、「なんとなく体がだるくてやる気が出ない」と感じることはありませんか？「いつもより忙しかったから」、「激しい運動をしたから」というはっきりとした理由がない「なんとなくの疲れ」には、実は自律神経の乱れが隠れています。

「ぼんやりしがち」、「めんどくさい」、「だるい」など、私たちが「疲れ」と呼んでいるものは、実は「体の不快感」です。これらの不快感は自律神経の乱れから生じています。自律神経には、交感神経と副交感神経の2種類がありますが、両方の働きが弱くなっている、つまり「トータルパワー不足」のときに、疲れを感じやすくなります。



### 2. 疲れにくくなる生活習慣

#### 早起き早寝

日頃の睡眠不足を補うために、週末はゆっくり寝たり、平日の朝はぎりぎりまで寝ていたい！という方もいらっしゃるかと思います。ですが、生活リズムのずれにより自律神経の乱れが生じます。また、朝ばたばたと準備することは急にアクセルを踏み込むのと一緒に負荷がかかってしまいます。朝、今よりも少し早起きすることで、時間とこころのゆとりが生まれます。



#### 明日の準備は夜のうちに

夜は疲れてスマホをみながらそのまま寝落ち、、、という方も多いのではないのでしょうか。夜寝る前、翌日着ていく洋服を準備したり、必要なものを揃えて布団に入ると、ゆっくりと眠りにつくことができますし、翌朝も落ち着いて過ごすことができ、自然と自律神経が整います。朝、忙しくて朝食を食べる時間がない、という方は、ぜひ前の晩に翌日の用意をして空いた時間で朝食をとり、ガソリンを入れてから出勤してみてください。



少し面倒だなと思っても、ひと息つく前にやらなくてはいけないことをやってしまった方が、交感神経と副交感神経の調整がスムーズになり、疲れを覚えるにくくなります。あとはゆっくり休みましょう！

(引用・参考文献「カラダが変わる！自律神経セルフケア術」NHK出版)

#### 相談窓口

教育政策課福利厚生室 保健師による相談

電話(096-333-2678) メール kyouikukenkou@pref.kumamoto.lg.jp

公立学校共済組合熊本支部 教職員健康相談事業(こころの健康相談・カウンセリング等)

詳細はホームページ <https://www.kouritu.or.jp/kumamoto/kousei/kanri/kenko/sodan/index.html>