学サポだより第5号
2022年10月1日発行

RESILIENCE 2

今回は「レジリエンス」第2弾！！
「レジリエンス」とは、「苦しい状況に直面したときでも、うまく立ち直ることができる復活力」のことでしたね。
今日は、レジリエンスを強くする１０の方法について、後半５つをご紹介します。

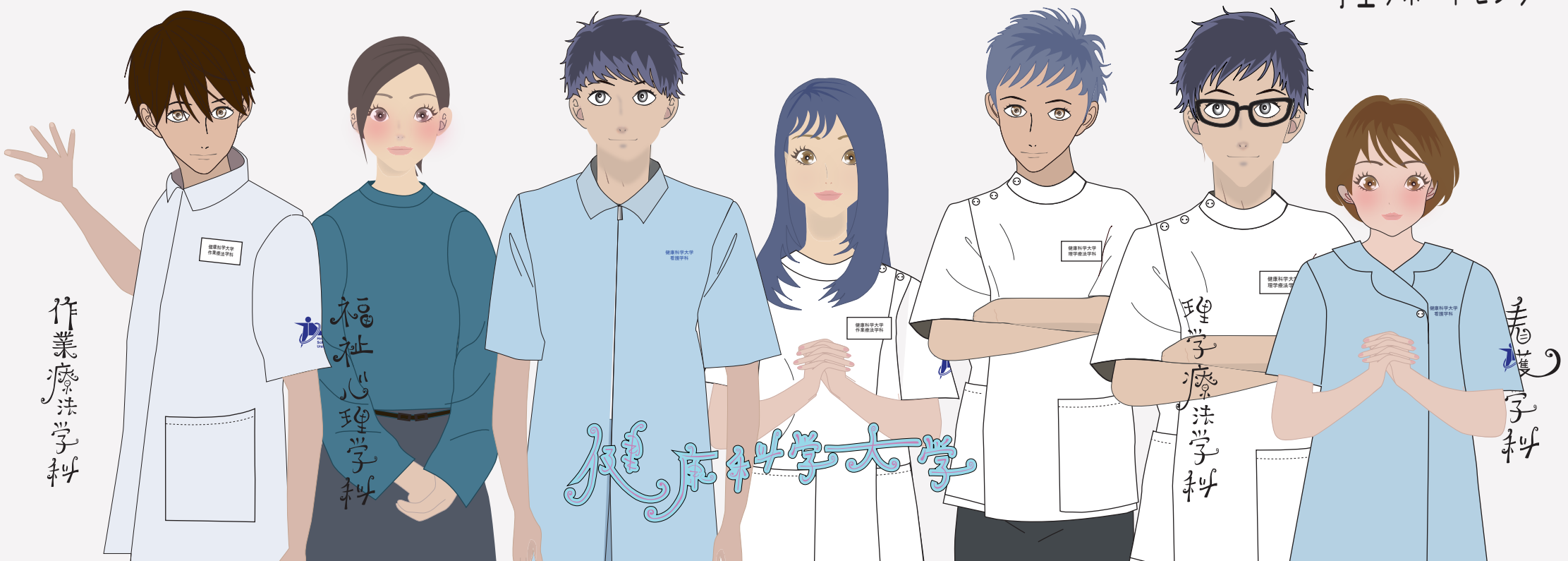
「自分には問題解決できるチカラが備わっている」と信じてみましょう。
自分の経験・能力・直感を信頼し、肯定的に受け止めましょう。また、人の知恵やチカラを借りる能力も活用してみましょう。

ものごとを広い視野でとらえ、長期的な見通しを持ってみましょう。
苦痛な場面でも、ちょっと離れたところから眺めてみると解決の糸口が見えてくるかも。
スキマのチカラ（＾＾♪

自分が望む世界を思いっきり描き、見える化してみましょう。
自分が「こうなったらいいな」と願う世界を常に意識していると、それを実現するような情報が目に入りやすくなり、引き寄せが起こります。

強い信念を持ち、あえて問題に立ち向かってみましょう。
やらなければ不安が長引くだけ。逃げたままだと怖いだけ。苦手意識はとりあえず脇に置いて、小さなことから「エイヤッ！」とチャレンジしてみませんか？

具体的な目標に向かって、着実に実績を積み上げていきましょう。
あなたが行きたい方向はどこですか？具体的な目標を立てて、実行してみましょう。
小さな１歩の積み重ねが、あなたの目標に向かって進むことを可能にします。

皆さんはレジリエンスのどの能力を持っていますか？どのチカラをもっと強くしたいと思いますか？
ご自分のレジリエンスを強化したいとお考えの方はぜひ学生相談を活用して下さい（＾ｏ＾）。

学生サポートセンター