



Mental Wellness !

〔学生総合相談通信 No.42〕

発行 : 平成27年5月11日

拓殖大学学生総合支援室

連休を活用し、日頃やり残していたことや課外活動に、楽しい時を過ごせましたか？天候に恵まれましたが、寒暖差が激しく、この時期特に「熱中症」や「紫外線」対策をお忘れなく！また逆に、休みすぎで調子を崩しがちです。自らの「こころ+ハーモニー」に耳を傾けては如何でしょうか。

Topic 大失敗…、心が折れた…なんとかなるか？！

『“折れない心”の育て方～「レジリエンス」を知っていますか？～（NHK「クローズアップ現代」）』が、昨年4月17日に放送されました。いま、教育、企業等では「レジリエンス」についての教育や研修が重視され、取り組まれている事例が番組内で紹介されていました。その中から、大切なことをお伝えしたいと思います。

レジリエンス (resilience)

「resiliense」とは、「1. 弾力、反発力、2. 不幸・変化からの回復力、3. 【物理・機械】弾性エネルギー」（研究社「英和大辞典」より一部引用）の意味。

番組内で心理学者イローナ・ボニウェル博士は「レジリエンスには、思考の柔軟性が必要なことが分かってきました。つまり厳しい状況でもネガティブな面だけではなくポジティブな面を見いだすことができる人が逆境を乗り越えることができるのです。」と。精神科医の大野裕先生は「心が折れにくくあるための一番大事なことは、自分にとってそれが大切かどうかというのを客観的に考える力なんだろうと思う。」「何が大切なのかを自分の中で客観的にきちんと把握しておくこと。目の前の成功失敗に一喜一憂しないで済む。その大事なもののために諦めないで頑張る。それ以外のところは上手に諦める。もう一つは、1人で頑張る力というのは限られているので、他の人と一緒にそういうことができる環境を作るといっても大事。」とされています。

「ストレス」については、広く浸透し、様々な対処方法が紹介されていますが、反発力・回復力を高める、過去の逆境体験をきちんと整理し次に備える、このような意味からも「レジリエンス」を意識した生活をおくることは、これからの人生にとって必ず効果があるはずです。

大学生生活に対する不安や悩みなどがありましたら是非一度、総合支援窓口である学生総合支援室へ来室して下さい。随時、専門職である学生主事が相談に応じます。

八王子国際キャンパス 文京キャンパス ※月～金	管理研究棟1階 C館2階 9:00～17:00	八王子学生総合支援室 学生総合支援室 土 9:00～15:00	〔学生主事3名〕 〔学生主事5名〕
-------------------------------	-------------------------------	---------------------------------------	----------------------

各種相談日のご案内【5月・6月】

- 心の健康相談日**—専門医が来校し、心の健康に係わる不安や悩み等への医学的対処法を直接アドバイスしています。
〔文京キャンパス〕 6月 5日・26日 (金) 14:30～17:00
〔八王子国際キャンパス〕 5月14日・28日 (木) 13:30～16:00
6月11日・25日 (木) "
- 法律相談日**—本学教員による、法律に係わる諸問題についての相談機会を設けています。
〔文京キャンパス〕 5月14日、6月18日 (木) 11:30～12:30
- 女子学生のための相談日**—本学女性教員による、女子学生のための相談機会を設けています。
〔八王子国際キャンパス〕 5月22日、6月19日 (金) 12:40～13:20

〔予約制〕 相談希望者は、何れかのキャンパス「学生総合支援室」で事前に予約して下さい。

次回発行予定 平成27年6月1日 (月)