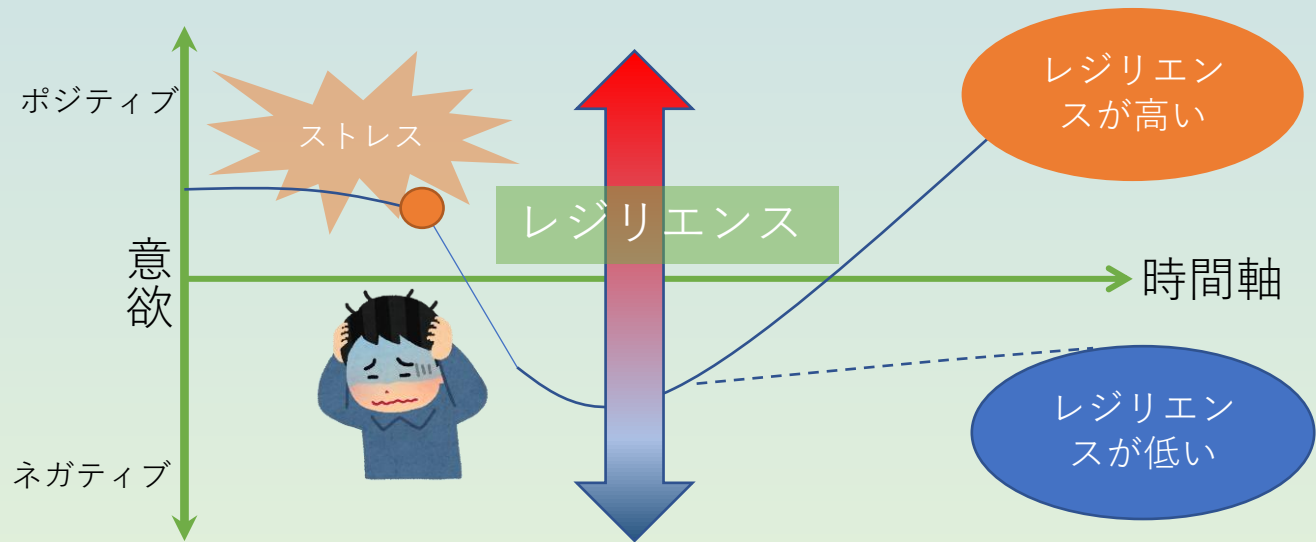


# レジリエンスを高めよう



皆さんはレジリエンスという言葉を知っていますか？  
レジリエンスとは、「精神的回復力」のことをいいます。

困難なことに会うなど強いストレスを感じて、心が傷ついて落ち込むことがあると思います。そんな時に、もう投げ出したい、耐えられないという気持ちになるのは当然です。けれど、私たちは、そんな困難から耐える力、前にすすもうと立ち直る力を持っていて、それをレジリエンスと言います。



レジリエンスは、もともと誰もが持っているものですが、ストレスや失敗体験などが原因でレジリエンスを消耗してしまうことがあります。普段からレジリエンスを高め、いざというときに備えておきましょう。

## レジリエンスを高めるには

- ① リラクゼーションで心を落ち着ける方法を持つ(呼吸法など)
- ② 感情の見える化をする(誰かに話して気持ちの整理をする)
- ③ 気晴らしできるものを持つ(睡眠、自分の好きなことに取り組む)

学生相談室 (20号館1階)

開室日 : 月曜日～金曜日10時～17時

(水・金曜日は17時半まで)

電話 : 0721-24-1049

e-mail : soudanshitsu@osaka-ohtani.ac.jp

