

生徒のみなさん、2学期がスタートして2週間あまり経ちましたが、心身の調子はいかがですか？3月からの長い休校期間を経て6月からの学校再開、そして短い夏休みといつともは違った環境が続き、勉強や部活動、人間関係のことなど、不安な気持ちを抱えたまま2学期を迎えた人もいるのではないかと心配しています。不安なことや心配なことがあれば、信頼できる人（家族や先生等）やスクールカウンセラーなどに早めに相談してください。



さて、ストレスを感じたり、困った状況に直面したりした時、そうした状況をどのようにとらえるかという「考え方」はとても重要です。何故なら「考え方」は、レジリエンス（心の回復力・抵抗力・復元力）をはたらかせる上でも大事なものだからです。

## レジリエンスをはたらかせるための「考え方」のポイント

### 1. 1つの考え方にとらわれず、角度を変えてみましょう

出来事に対して、1つの考え方にとらわれてしまうと、不安な気持ちやイライラする気持ち、悲しい気持ちでいっぱいになってしまうことがあります。そのような気持ちでいると、感情的な言い方をしまったり、物にあたってしまったりと、人とのトラブルにつながりやすい行動を起こしてしまうこともあるかもしれません。

例えば、「挨拶をしたのに相手が何も言わずに行ってしまった」という出来事が起こったとき、「無視したに違いない」という考え方をしてしまうと、「悲しい」気持ちになって相手を避けるという行動につながってしまうかもしれません。「忙しかったのかもしれない」「聞こえなかったのかもしれない」と、他の角度からたくさんの考え方を探してみるといいですね。相手の気持ちを考えたり、他の考え方ができないか考えてみたりしてみましょう。身近な人に聞いてみるのも良いと思います。たくさんの考え方をして、「どの考え方がいいかな？」と考えてみましょう。レジリエンスをはたらかせることに繋がります。

### 2. 他の人からの一方的な話や情報を鵜呑みにした考え方になっていないか、確認しましょう



色々な角度から考えてみるのは大切なことですが、他の人からの一方的な話や情報を鵜呑みにした考え方には、気を付ける必要があります。

例えば、ある生徒（人）の悪口や誹謗中傷を聞いたりSNSなどを通じて目にしたりしたとき、その話や情報を鵜呑みにしてその人のことをとらえ、人格を傷つけたり否定したりする考え方になっていないか、注意深く自分の考え方を見つめ直すことが大切です。

他者からの情報を鵜呑みにしてその人を否定するのではなく、できるだけ対面で交流することを通じて、その人の個性や人柄、良い面などを、自分の目と心で確かめることを大切にしてほしいと願っています。そうして身につけていく考え方は、レジリエンスを高めることに繋がります。

（参照：小林朋子・内海美香「こんな時だから伝えたい『考え方』の話」）