



傷つきから立ち直る力「レジリエンス」

人生には心が折れそうなくらい嫌なことがあったり、苦しい状況になったりすることがあります。誰でも自分の中に「逆境から立ち直る力」を持っています。心が傷ついた時、そこからすぐに立ち直って適応できる人もいれば、そこで心が折れてしまう人もいます。こうした「心の強さ」には個人差があり、どうすれば傷つきから立ち直ることができるかも人それぞれです。自分の「心の強さ」のタイプを知り、自分なりの「傷つきからの立ち直り方」を探してみましょう。

自分の心の強みチェック

以下の項目について、自分の最も近いものを5段階の中からそれぞれ1つ選んでください。

1:あてはまらない 2:あまりあてはまらない 3:どちらともいえない 4:ややあてはまる 5:あてはまる

質 問	回 答
①どんなことでも何とかかなりそうな気がする	
②昔から、人との関係をとるのが上手だ	
③たとえ自信がないことでも、結果的になんとかなると思う	
④自分から人と親しくなることが得意だ	
⑤自分は体力があるほうだ	
⑥努力することを大事にするほうだ	
⑦つらいこともがまんできるほうだ	
⑧決めたことを最後までやり通すことができる	
⑨困難な出来事が起きても、どうにか切り抜けることができると思う	
⑩交友関係が広く、社交的である	
⑪嫌なことがあっても、自分の感情をコントロールすることができる	
⑫自分はねばり強い人間だと思う	

判定方法



A	<p>①③⑨の合計が10点以上</p> <p>将来に明るい希望を持って進むことができるレジリエンス</p> <p>嫌な出来事でも見方を変えて、ポジティブにとらえ直すことが得意です</p>
B	<p>⑤⑦⑪の合計が10点以上</p> <p>あまり感情に振り回されずコントロールできるレジリエンス</p> <p>嫌な出来事があっても、うまく気持ちを切り替えて落ち着くことができます</p>
C	<p>②④⑩の合計が10点以上</p> <p>人との関係の中でうまく助け合って乗り切るレジリエンス</p> <p>困った時には誰かにちゃんと助けを求めたり、助け合ったりすることが得意です</p>
D	<p>⑥⑧⑫の合計が10点以上</p> <p>問題解決のために考えて行動するレジリエンス</p> <p>困った時には状況をよくする方法を考え、解決に向けて行動することができます</p>
E	<p>A～Dいずれも10点未満</p> <p>つらい気持ちを持ちながらも粘り強く我慢するレジリエンス</p> <p>あまりあせって動かずに、状況がうまくいくまで待ったり「あるがまま」にまかせたりすることが得意です</p>

自分の強みを知ることは、逆境におちいった時にその強みをいかすことで、前に進むことができます

