

壁にぶち当たっても . . .

# レジリエンスが あれば怖くない!



レジリエンスとは . . .

ひと言で言うと「**立ち直る力**」「**回復力**」。就職活動や学業などでうまくいかないことがあると、誰でも強いストレスを感じますが、強いストレス状況下に置かれても健康状態を維持するために大事な性質とされています。

ストレスの悪影響を緩和したり、一時的にネガティブなライフイベントの影響を受けても**すぐに回復し立ち直ったりする**ような性質をもつことができれば、心が折れるような出来事に直面したときに役に立ちます。

どんなに心を強くもっていても、ストレスがかかったり逆境に置かれたりすると、心が折れそうになるもの。そんなときに活用できる、柔軟でしなやかな心のあり方を見つけましょう!

## レジリエンスの高さに関する特性

01 自己肯定感が高く  
自己受容できている

02 楽観的で未来を  
信頼している

03 忍耐強く、意志が強い

04 感情コントロール力がある

05 好奇心が強く意欲的

06 創造的で洞察力がある

07 社会的で、他者を  
信頼している

08 責任感があり、自律的

09 柔軟性がある

参考文献：榎本博明（2017）  
『心を強くするストレスマネジメント』



次の項目で、自分のレジリエンスの傾向をチェックしてみましょう!

## 楽観性

- 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。
- どんなことでも、たいてい  
何とかかなりそうな気がする。
- たとえ自信がないことでも、  
結果的に何とかかなると思う。

## 統御力

- つらいことでも我慢できる方だ。
- 嫌なことがあっても、自分の  
感情をコントロールできる。
- 自分は体力がある方だ。

## 社交性

- 交友関係が広く、社交的である。
- 自分から人と親しくなることが  
得意だ。
- 昔から、人との関係を  
とるのが上手だ。

## 行動力

- 自分は粘り強い人間だと思う。
- 決めたことを最後までやりとおす  
ことができる。
- 努力することを大事にする方だ。

## 問題解決志向

- 人と誤解が生じたときには積極的に  
話をしようとする。
- 嫌な出来事があったとき、その  
問題を解決するために情報を集める。
- 嫌な出来事があったとき、  
今の経験から得られるものを探す。

## 自己理解

- 自分の性格についてよく理解  
している。
- 嫌な出来事が、どんな風に自分の  
気持ちに影響するか理解している。
- 自分の考えや気持ちがよく  
わからないことが多い。(\*)

## 他者心理の理解

- 人の気持ちや、微妙な表情の変化を  
読み取るのが上手だ。
- 他人の考え方を理解するのが  
比較的得意だ。
- 思いやりを持って人と接している。

出典：平野真理(2010). レジリエンスの資質的要因・  
獲得的要因の分類の試み ——二次元レジリエンス  
要因尺度 BRS の作成 パーソナリティ研究, 19 94 106



毎週水曜

11:00 ~  
17:00

相談受付中！

経済学部・経済学研究科 学生サポートルーム

[http://www.e.u-tokyo.ac.jp/information\\_st/support-j.html](http://www.e.u-tokyo.ac.jp/information_st/support-j.html)

◆Mail: support-room@e.u-tokyo.ac.jp

◆TEL: 03-5841-0833 (開室時間のみ)

フォームからも  
お申し込みできます！

