２０１８年度の新入生へ“レジリエンス”の調査を行いました。

新　奇　性　追　求	感　　情　　調　　整	肯定的な未来志向
① あたらしいことをやり始めるのはめんどうだ	⑧ 怒りを感じるとおさえられなくなる	⑰ 自分の目標のために努力している
② 慣れないことをするのは好きではない	⑨ 飽きっぽい方だと思う	⑱ 自分には将来の目標がある
③ 困難があっても，それは人生にとって価値のあるものだと思う	⑩ その日の気分によって行動が左右されやすい	⑲ 自分の将来に希望をもっている
④ 私はいろんなことを知りたいと思う	⑪ つらい出来事があると耐えられない	⑳ 将来の見通しは明るいと思う
⑤ ものごとに対する興味や関心が強い方だ	⑫ 気分転換がうまくできない方だ	㉑ 自分の将来にはきっといいことがあると思う
⑥ 新しいことや珍しいことが好きだ	⑬ ねばり強い人間だと思う	
⑦ 色々なことにチャレンジするのが好きだ	⑭ いつも冷静でいられるようこころがけている	
	⑮ 動揺しても，自分を落ち着かせることができる	
	⑯ 自分の感情をコントロールできる方だ	













＜レジリエンスには，３つの因子があります＞

① 新　奇　性　追　求　（新たな出来事に興味や関心を持ち，様々なことにチャレンジしていこうとすること）
② 感　　情　　調　　整　（自分の感情をうまく制御することができること）
③ 肯定的な未来志向　（明るくポジティブな未来を予想し，その将来に向けて努力しようとすること）