

レジリエンス・チェック！

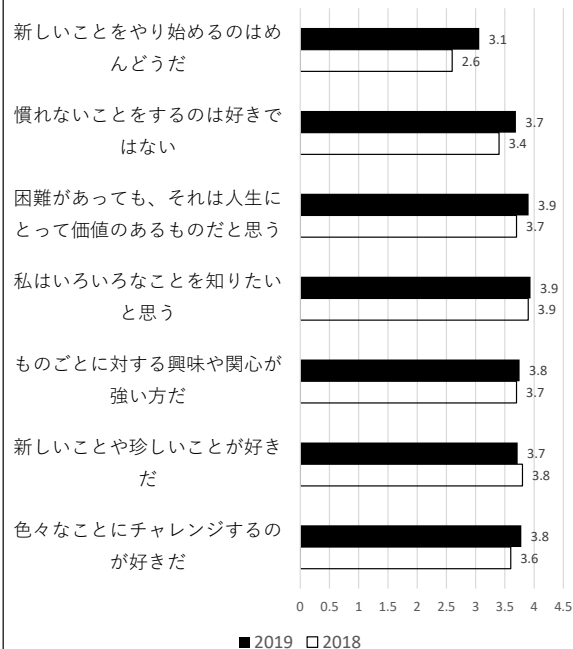
下のグラフは、皆さん自身が回答した「レジリエンス・チェック」に基づいて、坂下高校2年生のレジリエンスを3つの要素から表したものです。

- 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）

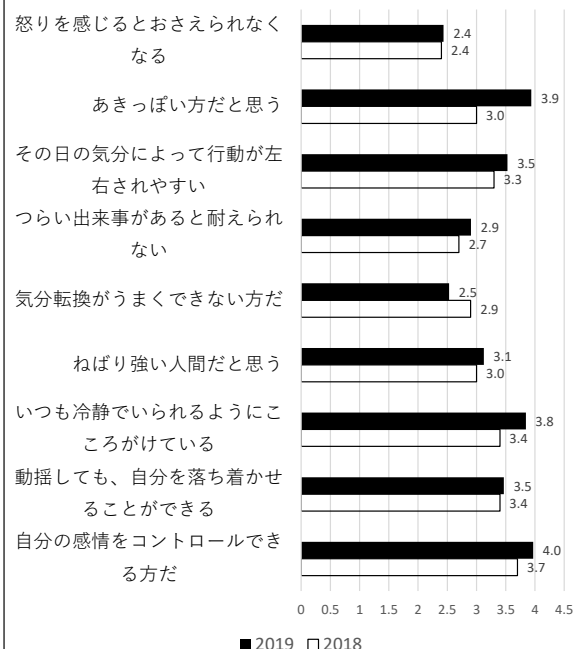
2018年7月・2019年11月にチェックしたレジリエンスの変化を見てみましょう。

数値が高いほど、「レジリエンスが高い」ことを示しています。※ ネガティブな項目は、数値が転換されるようになっています。

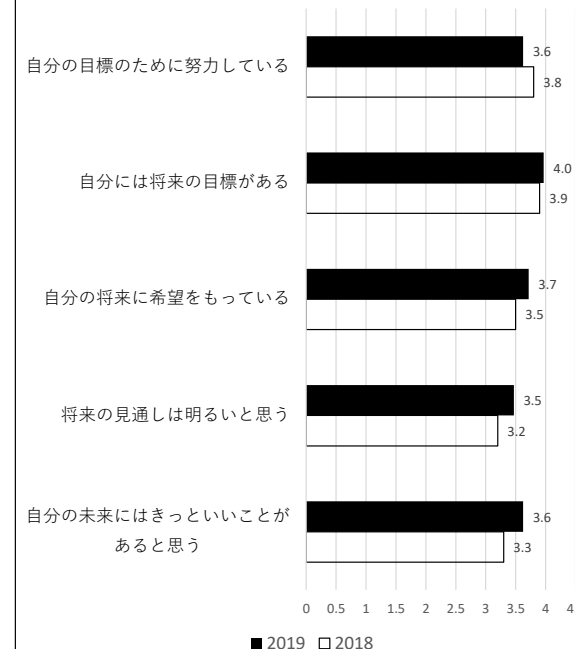
～新奇性追求～



～感情調整～



～肯定的な未来志向～



坂下高校生は、「肯定的な未来志向」の「自分の目標のために努力している」の項目が、1年次より低い数値を示しています。これは、進路実現に向けての悩みが出てきたり壁にぶつかったりして、将来への不安を感じる人が増えたのかもしれないですね。自分と向き合いながら、また1歩踏み出してほしいと思います。また、それ以外の項目については、1年次より高い数値になっています。皆さんの自分の目標・進路実現に向けての目的意識の高さがうかがえます。これからの将来に向けて、前向きにモチベーションを保ってほしいと思います。

「感情調整」については、1つの項目を除いて1年次より高い数値になっています。今まで「HAPPINESS」を通して、「感情のコントロール」・「リフレーミング」・「アサーション」等について発信してきましたが、皆さん一人ひとりが、自分の感情と向き合い、友だちとの距離感を図りながら、よりよい方法で人間関係を構築していこうと、意識し取り組んだ結果が現れてきたのではないかと感じます。一方、「気分転換がうまくできない方だ」の項目が1年次より低い数値になっています。自分なりの気分転換の方法を見つけることが、今後も継続した課題になりそうです。これからの長い人生、人間関係は続いていきます。自分自身の性格を振り返るきっかけになれば幸いです♪

昨年12月から1年間に渡って発行してきた機関紙「HAPPINESS」も、今回が最終号となりました。これまでの「HAPPINESS」が、皆さんが前向きに生きるためのヒントとして、少しでも役に立っていたら嬉しく思います。

保健室では、頑張るあなたを応援しています。
今日も明日も明後日も…。

