

理学相通信

2025 年度理学系学生相談室通信

こんにちは。理学系学生相談室です。

新年度が始まって1か月ほど経ちましたが、皆さんはいかがお過ごしでしょうか。

初めてのことが多かったり、これまでと立場が変わったり、何かと負荷のかかりやすい時期かと思います。そこで今回のぷちっと心理学では、しんどくなりやすい時期を乗り切る方法について、「レジリエンス」という概念とともにご紹介します。



ぷちっと心理学 — 「レジリエンス」

◆ レジリエンス (resilience) とは

「困難で脅威的な状況にもかかわらず、うまく適応する能力・過程・結果」のこと。

ストレスに対する個人の心理的な適応力を説明する概念として注目されており、「精神的回復力」と呼ばれることもある。

◆ レジリエンスを導く要因とは *大きく分けて2種類あると言われている

① 資質的レジリエンス

…持って生まれた気質と関連が強い
<含まれるもの>

楽観性	どんなことでも大抵何とかかなりそうというポジティブな見通しをもっている
統御力	嫌なことがあっても自分の感情をコントロールできる
社交性	自分から人と親しくなることが得意
行動力	物事に対して努力や意欲を持って行動することができる

② 獲得的レジリエンス

…後天的に身につけていきやすい
<含まれるもの>

問題解決志向	嫌な出来事があったとき、その問題を解決するために動く
自己理解	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
他者の心理の理解	他人の考え方を理解するのが得意

◎上記を意識していくとレジリエンスが高まることが期待される



人によって得意なこと苦手なことは違うので、ストレスの感じ方も人それぞれです。自分の気持ちを大切に、無理せず休んでくださいね。うまくいかないことがあるときには、どんなところが嫌なのか、どうしたら解決できそうか、といったことを考えてみるのも良いかもしれません。

困ったときには、ぜひ相談室も使ってみてくださいね！

出典：平野・梅原（2018）レジリエンスの資質的・獲得的側面の理解に向けた系統的レビュー

誰かに話を聞いてほしい、と思ったときは

電話（052-747-6709）または メール（ri-soudan@t.mail.nagoya-u.ac.jp）にてご連絡ください☺

相談申し込みフォーム・QRコードからも予約できます

<https://forms.gle/8uiMBzm2UFCzDPb76>

