

心のセーフティネット

編集・発行

株式会社保健同人フロンティア

ヒューマン・フロンティア相談室

〒107-0062

港区南青山1-3-3 青山一丁目タワー4階

TEL.03-6747-6250(代表)

カウンセリングのご予約はこちらへ

ナヤミ ナシヨ

0120-783-744

受付日時:月曜～金曜 10:00～20:00

(祝日除く) 土曜 10:00～18:00



E-mail:

sodan@humanfrontier.co.jp

※受信後、2営業日以内にお返事いたします。

©2016, 2024 HOKENDOHJIN-FRONTIER Inc.



LINEからもカウンセリング
予約ができます。

(※予約受付専用。直接相談は出来ません)



LINEアプリの「友だち追加」→「QRコード」から上記のQRコードを撮影しご登録ください。もしくは「友だち追加」→「検索」から「@hfsodan」を入力してご登録ください。

※QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。

回復する力

新年あけましておめでとうございます。

昨年は、オリンピック・パラリンピックやMLBの舞台で、アスリートが躍動する姿に元気づけられた年でした。今年もサッカーのクラブワールドカップ、東京開催の世界陸上、大谷選手の二刀流復活など、楽しみ満載です。

アスリートといえば、ケガやスランプがつきもの。運も左右し、努力が結果に結びつくとは限りません。ときには誹謗中傷にもさらされます。このような逆境を乗り越える心の回復力を『レジリエンス』といいます。

レジリエンスには、持って生まれた気質と関連が深い「資質的要因」(楽観性・統率力・行動力・社交性)と、発達の中で身に着けやすい「獲得的要因」(問題解決志向・自己理解・他者心理の理解)とがあるといいます。獲得的要因は、「自分の気持ちや考えを把握することによって、ストレス状況をどう改善したいのか」という意思をもち、自分と他者の双方の心理への理解を深めながら、その理解を解決につなげ、立ち直っていく力」(平野2010)だとされています。個人的見解ですが、カウンセリングのプロセスは、レジリエンスを高めることや発揮することにつながるように思います。

他にも、マインドフルネス瞑想が、レジリエンス向上に効果があるといわれており、日本でも効果を検証した研究がありました。またレジリエンスは、年齢とともに向上するようで、日本人1万人以上を対象とした調査でも、確かめられています。どうやらレジリエンスは、さまざまな方法で高めることができるようです。

レジリエンスは、人間の心理的特性だけでなく、災害や環境分野でも、非常事態に直面した社会や組織の回復力、強靭さを意味する語として使われます。世界中で起きている戦火や災害で傷ついた人々の生活や環境そして心が、一日も早く回復することを願いながら、新年をスタートさせたいと思います。

参考・引用文献

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』第19巻第2号 pp.94-106

カウンセラーのオアシス

昨年の夏からプロギングを始めました。

プロギングはスウェーデンで生まれたフィットネスで、ジョギングしながらゴミ拾いをするというものです。グループに参加してワイワイやるのも楽しいですし、ソロでマイペースに行くこともできます。健康づくりのついでにプチ社会貢献。少しばかり良い人になった気がして、普通にジョギングするよりも、気分が上がります。

ウォーキングやジョギングが好きな方は、一度試してみてください。

EAP用語集

セルフエフィカシー(自己効力感)

自分が周囲の期待や要請に対して、十分に対応できるという自信のことです。これは、自分の意志で主体的に行動しているという確信から生まれる感覚であり、目標設定や行動の結果に対する見通しに影響を与えます。自己効力感が高いと、目標達成のために努力する意欲が湧き、成功の可能性が高まります。また、自分の生き方を肯定的に捉えるためにも重要な要素です。