

むつみ会 カウンセラーだより



2021年10月発行 Vol.4
臨床心理士 山田理英

みなさん、こんにちは。10月に入りましたが、まだ暑い日が続きますね。

今回は、**自己肯定感** と **レジリエンス** について書いてみたいと思います。

発達障害の子はうまくいかない体験をすることが多いかもしれませんが、うまくいなくても、再チャレンジできる心のエネルギーを育てていくことが大事なことです。**レジリエンス**とは、「心の回復力やしなやかさのことで、**落ち込んでもまた立ち直ることの出来る力のこと**」です。レジリエンスを高めるためには、**土台となる「自己肯定感」**がしっかりとあることが大事です。**自己肯定感**とは、「**ありのままの自分をかけがえのない存在として肯定的、好意的に受け止めることができる感覚**」と言われています。子どもさんのことを考えてみる前に、まずご自身のことを一度考えみてもらえたらと思います。ご自身は自己肯定感やレジリエンスは高いでしょうか？10点満点の何点くらいでしょうか？

最近相談に来られる子どもさんや親御さんの様子を見てみると、自己肯定感やレジリエンスが低いケースが多いような印象をうけます。インターネットや情報がたくさんあって、そうした情報に振り回されてしまうことも多いのかもしれないね。

「七転び八起き」といったことは、スマートさに欠けるように思われるかもしれませんが、結果にとらわれずに、あきらめないという姿勢は今、現代人に必要な要素だと感じます。

そのためには、あるがままの自分を受容してくれる存在、自分自身の価値を認めてくれる存在がいることです。ご家族などの理解はとて大きいですね。

失敗をすることはダメなことではありません。次はどうやっていけばいいかを一緒に考えたり、努力をすることができるような工夫ができるといいですね。

