



2025
大阪府立
生野工業高等学校

「レジリエンス」って何？

みなさんはレジリエンスという心の力を知っていますか？レジリエンスとは「心の回復力」「立ち直り力」のことで、つらいことなどに出くわし、落ち込んだときに機能します。気持ちを切り替え、「やり直そう！」という意欲のもとになるものです。

レジリエンスが高ければ、精神的なショックに引きずられすぎず、「またがんばろう」と思えるようになりますと言われています。

「強い」のではなく「しなやか」

レジリエンスは「けっして折れない心」ではありません。「時には折れたり曲がったりするけれど、また立ち直る心」、つまり、「折れること」を否定しないのがポイントです。

- レジリエンスは、風にそよぐしなやかな木のイメージ。
激しい風雨で枝が折れてもまた再生する。
- 鉄塔のように頑丈なものはゆるがないように見えるけれど、
外からの力をまともに受けて折れやすく、折れたら自然に再生できない。



「しなやかな人は逆境でも適応できる」

しんどい状況にあって、気持ちが落ち込まない人はいません。しかし、逆境にあってでも氣力を失わない人と、そうでない人とでは何が違うのでしょうか。その違いこそが「レジリエンス」です。逆境への乗り越え方の違いを見てみましょう。

《 ストレスの多い困難な状況があるとします 》

◆ しなやかな人の対応のパターン

動揺したり落ち込んだりしながらも
葛藤と向き合いストレスを受け止める。
(必要に応じて周囲に助けを求める)



逆境の中でもうまく折り合いをつけ、その
状況に適応する努力をし、精神的に落ち
ついていく



乗り越えた経験がさらにその人のレジ
リエンスを成長させる。

◆ そうでない人のパターン

現状を受け入れられず、環境や周り
(ひいては自分)を否定する。
(悩みを抱えこんでしまう)



逆境に適応することを回避し、ひどく
落ち込んだり、逃げたりしてしまい、
問題解決が先送りになってしまう。



同じ失敗を繰り返してしまったり、自信がなくな
ってしまったりする。

「レジリエンスを引き出す考え方のコツ」

高校生活の中で、様々な体験をしていると思います。楽しいことばかりではないかもしれませんが、困難にぶつかった時には、次のことを参考にして、自分の中に必ずある「しなやかさ」に目を向けてみてください。

- ・自分にできる小さな「やりがい」を見つける
- ・「きつとうまくいく」と自分に言ってみる
- ・「ダメな部分」は大目にする
- ・自分の「判断」を大切に、それと同じくらい人の「判断」も尊重する
- ・余力を残す
- ・「自分の弱点」を受け入れる
- ・ネガティブになった自分を責めない
- ・短所を長所に置き換えてみる
- ・うまくいかなかった原因を追究しすぎない
- ・「本当に大切なこと」のために力を尽くす
- ・「待つ」ことで解決することがある
- ・実現するかどうかわからなくても、希望をもつ
- ・自信がないことにも挑戦してみる
- ・遠回りが良い結果につながることもある
- ・失敗をひきずらない
- ・自分を「ダメ人間」だと決めつけない
- ・今準備できること、工夫できることを考える
- ・気持ちを整理する
- ・なんでも自分のせいにしない
- ・信頼できる人にアドバイスを求める
- ・自分は一人じゃないことに気づく



もし…就職試験の不採用通知が来たら？



工業科（電子機械科） 高橋 和哉

筆記試験できましたか？面接で、思いどおりにできましたか？（自分の気持ち伝えましたか？）何がダメだったのかを考えて、それができたら、少し考え方を变えて、もう一度受験先を、求人票から見つけていくことです。（自分自身の気持ちの持ち方が大事です。）残り物には、福があると考えて、見つけていくのも考え方の一つです。特にもう一度、勤務職種・場所・内容・条件など、優先順位を整理しておくことをお勧めします。

そして今の自分に何ができるのか、何がしたいのかを考えてくださいね！今の時代、まだまだ受験先があるので、プラス思考で考えてください。最終的には1社、自分に合った仕事を見つけることが一番です。そして、企業に入社できたら、その会社で長く、会社になじんで一生懸命働くことです。