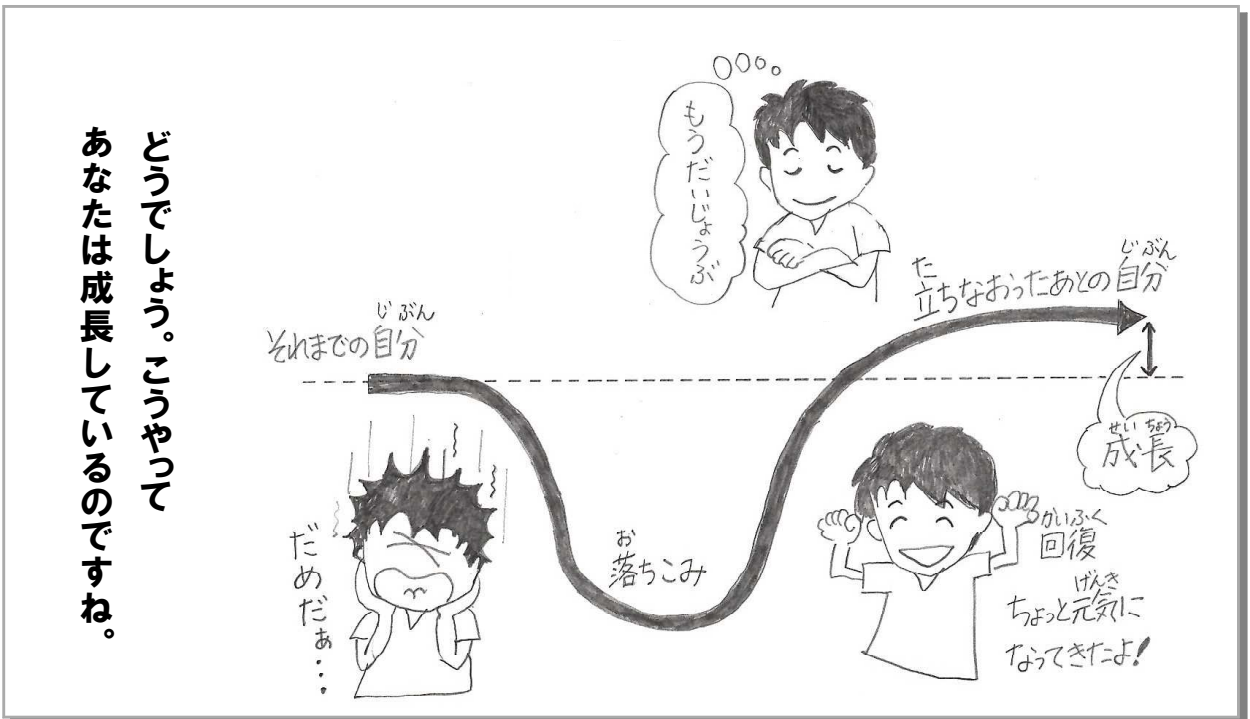


# 立ち直るときにあなたは成長している

短い夏休みが終わって2学期が始まりました。まだ、学校生活がもとどおりに  
 なってはいませんが、工夫をしながらみんなで力をあわせていることは確かです。  
 7月号でレジリエンス（何か困ったことや不安なことがあっても、へこむこと  
 なく立ち直ることができる力）のお話をしました。今回はそのお話の続きです。  
 人は落ちこみから立ち直るとき、元にもどるだけではありません。その経験  
 を通して人として成長することができます。もしかしたら悲しみはなかなか消えて  
 くれないかもしれません。しかし、悲しくてながしたなみだは自分を大切に  
 する心となります。そして、自分を支えてくれた人への感謝は、他の人へのやさしさ  
 となります。



どうでしょう。こうやって  
あなたは成長しているのですね。

このような経験は「これから同じようなことがあってもきっと立ち直ることができるという見通しと自信」となります。そしてあなたのレジリエンスをさらに  
 高めてくれるはずです。このような時期だからこそ、成長のチャンスがあると思  
 ってすごしていけるといいですね。