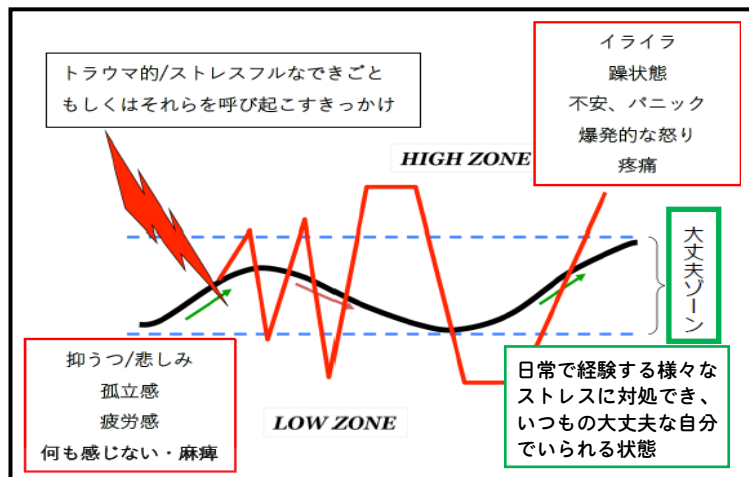


学生相談室だより

コミュニティ・レジリエンシー・モデル（コレモ）

今の時期、寒暖差や多忙により心身の調整が難しく感じることはないでしょうか？それを心の弱さのせいなのではないかと捉えてしまい、落ち込んだり、自分を責めたりしていませんか？でもそれ、実は**神経系の生理的な反応**かもしれません。それを理解するには、**コミュニティ・レジリエンシー・モデル**の考えが役に立ちます。コレモでは、ストレス反応やレジリエンスの状態を以下のレジリエンスチャートを用いて捉えます。



<レジリエンスチャートの見方>

大丈夫ゾーン：

自分の力が活かせる、優しさ・共感・つながりを持つことができる、理性的対応可能ゾーン

高域(HIGH ZONE)：

過度の興奮と緊張、理性が利かないゾーン（生存のための闘争/逃走反応準備状態）

低域(LOW ZONE)：

過度の休息、省エネモード、理性が利かないゾーン（生存のための凍結反応準備状態）

普段は多少、心身の浮き沈みがあっても**大丈夫ゾーンの範囲内**で対応できますが、大きなストレスがかかったり、ストレスが蓄積すると、**理性的な対応ができなくなる高域や低域ゾーン**になることがあります。それは、ストレスによる生存の危機を感じた脳の中の「生存脳」の神経系が、生き延びることを最優先し、**闘争/逃走反応（高域）、凍結反応（低域）を自動的・無意識的に発動させる**からです。例えば危険な動物を目の前にした時、その状況で人は脳の神経系からの指令を受けて、瞬時に、戦うか（闘争）、逃げるか（闘争）、死んだふり（凍結）の生き延びるための行動を、自動的・無意識的に行います。**これと同じ脳の神経系の動きが、日常的なストレスに対しても生じていて、心身のコントロールを失う感覚になるのです。**そこで、コレモでは、「①安心の感覚は、神経系の働きを整える」「②意識を向けた感覚は強まる」という前提のもと、以下のように大丈夫ゾーンに戻していくことを提案しています。

体を落ち着かせる → 感情が落ち着く → 適切な判断や行動ができる → 自分の力を活かせる

心地よい(快・安心・安全)・何ともない感じ(中立・普通・どちらでもない)・心地悪い(不快・ストレス・危険)の感覚を判断基準に、「**安心の感覚(心地良い・なんともない感じ)**」に気づき、さらにそこに意識を向けることで、神経系の働きを整える」

具体的なスキルとしては

トラッキング：感覚を通して自分の状態に気づき、心地よい・何ともない感覚に意識を向けて留まる

リゾーシング：心地よさを感じる存在を思い浮かべて、そのときの体に感覚に意識を向けて留まる

グラウンディング：体が接している部分(地面・椅子など)に意識を向け、その感覚に気づいて留まる

シフト&ステイ：そのときの一番「ましな感覚」に意識を向けて、そこに留まる

この方法により、ため息、力が抜ける、表情が和らぐなどが起きたら、バランスが整ったサインになります。ぜひ、みなさんも試してみてください。（参考サイト：コレモジャパン <https://www.crmj.org/>）

2025年11月 開室カレンダー

2025/11 開室日						
日	月	火	水	木	金	土
						1 ×
2 ×	3 ×	4 ○	5 ○	6 ○	7 ○	8 ×
9 ×	10 ○	11 ○	12 ○	13 ○	14 ○	15 ×
16 ×	17 ○	18 ○	19 ○	20 ○	21 ○	22 ×
23 ×	24 ×	25 ○	26 ○	27 ○	28 ○	29 ×
30 ×						

……開室日時……

月～金 10:00～11:30 / 12:30～16:30

※11/3, 11/24（月・祝）は閉室。

（開室日は変更になる可能性があります。最新の情報はこちらの開室カレンダーを更新しますので、ご確認ください。）

予約方法

○来室による予約:開室時間帯にご来室ください

○電話による予約:042-691-8226(開室時間帯に)

○メールによる予約: gakusou@soka.ac.jpに以下の内容を送信してください。折り返し電話にて日時を調整します。メールによる日程調整を希望する場合は、メール希望の旨、記載して下さい。

件名「相談予約」

①氏名 ②学籍番号 ③電話番号 ④希望日時 ⑤相談内容

※メールでの相談は行っておりません。新規相談の申し込み、継続相談の方の日程変更、キャンセルの連絡のみ受け付けています。また、メールの返信は開室時間帯のみ行います。お急ぎの方は電話による予約をお勧めします。

※gakusou@soka.ac.jpからのメールを受信できるように設定しておいてください。翌開室日を過ぎても返信がない場合は、正しく送受信できていない場合があります。

○新規専用フォームによる新規相談申込: <https://forms.gle/2e4vL1v1VEVK9hfr8>

初めてのの方は上記アドレスより新規相談の申込をすることができます。