



並木中等story

令和4年11月22日号

トラウマからの回復力

今日もブルナー・ブラウン先生の『本当の勇氣は「弱さ」を認めること』（サンマーク出版）に書かれた内容からです。

大勢の人に関わっていると、ものすごい苦労や辛い思いをしているのに、それを表面に出さずに頑張っている人がいます。先生の著書にトラウマを体験しながらも偽りのない



生き方をしている人が話した“トラウマを乗り越えることに必要なこと”が書かれていました。紹介します。詳しく知りたい人は本を購入してください。

- 1 問題を認識する
- 2 専門的な支援や援助を求める
- 3 トラウマにともなう恥や秘密に向き合う
- 4 弱く傷つきたい自分の再統合に、日常的に取り組む

トラウマからの回復は簡単なものではありません。きち

んと話せないかもしれません。大切なことは、逃げないで向き合い、必要に応じて相談することだと思います。私も悩みをカウンセラーに話をして楽になった経験があります。辛いトラウマは適切な人に話をして乗り越えてください。

《祝 統計データ分析コンペティション統計数理賞！》

令和4年度統計データ分析コンペティションで5年次の林さんが統計数理賞（を全国第3位相当を受賞しました。林さんは「市区町村というミクロ的視点から投票率を探る」というテーマで分析をしました。おめでとうございます。