

## レジリエンス

2020.5.12

レジリエンス (resilience) とは、外的な衝撃にも、ぽきっと折れることなく、立ち直ることのできる「しなやかな強さ」のことである。この言葉は、もともとは「反発性」「弾力性」を示す物理の用語だった。そこから、「外から力が加わっても、また元の姿に戻れる力」という意味で使われるようになった。

この言葉が、様々な分野で使われるようになったのは、それほど古いことではない。「レジリエンス」の概念は、生態系の分野と心理学の分野でそれぞれ発展してきた。今ではそれらが重なり合うような広がりをもって、教育、子育て、防災、地域づくり、温暖化対策など、様々な分野で使われるようになっており、数多くのレジリエンス向上のための取り組みが展開されている。

心理学の分野でもレジリエンスという概念が注目されている。トラウマ体験やストレス状況など、ネガティブな出来事が起こったときに、立ち直れる人もいれば、心が折れてしまう人もいる。その違いを生み出すものの、「何かあっても立ち直れる力」がレジリエンスである。

心理面でのレジリエンスに関する定義はいろいろあるが、共通するところは、「ストレスのある状況や逆境でも、うまく適応し、精神的健康を維持し、回復へと導くもの」である。ストレスを避けることが難しい現代社会において、ストレス状況に正面から向き合い、対処し、乗り越えていくことは成長の鍵となる。本人自身の特性や問題解決能力などだけではなく、何かあったときに支えてくれる人がいるかどうかなどの環境要因も重要である。

子どもたちが、何かつらいことがあったときに、心が折れてしまうのではなく、しなやかに立ち直り、その経験を糧に成長できるとしたら、本人にとっても社会にとっても幸せなことである。アメリカ心理学会では、レジリエンスを築く10の方法を提唱している。

- 1 親戚や友人らと良好な関係を維持する。
- 2 危機やストレスに満ちた出来事でも、それを耐え難い問題として見ないようにする。
- 3 変えられない状況を受容する。
- 4 現実的な目標を立て、それに向かって進む。
- 5 不利な状況であっても、決断し行動する。
- 6 損失を出した闘いの後には、自己発見の機会を探す。
- 7 自信を深める。
- 8 長期的な視点を保ち、より広範な状況でストレスの多い出来事を検討する。
- 9 希望的な見通しを維持し、良いことを期待し、希望を視覚化する。
- 10 心を体をケアし、定期的に運動し、己のニーズと気持ちに注意を払う。

私は、生徒に強くなってほしい。強さを身につけてほしい。この強さとは、しなやかな強さである。何かあっても折れない心である。打たれ強いと言ってもいいかもしれない。心身ともに健康で幸せな人生を歩んでいくにはレジリエンスをいかに高めるかが、その人の人生を左右する重要なテーマとなる。今は普段以上にレジリエンスが求められる時期であり、これからはますますそういう時代となる。