



美咲会

こころの相談窓口だより

No10 2021.2

立春を迎え、暦の上では春になりました。暖かい日、寒い日を繰り返し、一歩一歩春が近づいているのを感じます。

さて、今月号では「レジリエンス」について取り上げたいと思います。

「レジリエンス」という言葉をみなさん知っていますか？**レジリエンスとは、逆境力とも呼ばれ、失敗や困難から立ち直る力**のことです。レジリエンスが高いと、つまづきから早く回復することができます。一方、レジリエンスの低さは、落ち込みや不安を長引かせます。変化に適応するためには、逆境に負けずに自ら前に進んでいくレジリエンスが必要となります。

レジリエンスをより理解するために心が折れやすい人、レジリエンスがある人のそれぞれの特徴をみてみましょう。

<心が折れやすい人の特徴>

- 目の前の状況に一喜一憂しがち
- 諦めが早い

<レジリエンス（心の回復力）がある人の特徴>

- 思考に柔軟性がある
- 感情をコントロールできる
- 自尊感情が養われている
- 挑戦を諦めない
- 楽観的である



レジリエンスは、生まれ持った能力ではなく、後から鍛えていくものです。現在、レジリエンスが低いと感じている方は、レジリエンスを鍛えていきましょう。

～レジリエンスを高める4つの方法～

① コントロールできることを見つける

不安の多くはコントロールできない事に焦点を当てています。不安に感じていることがあって、動けなくなりそうなら、まずコントロールできるポイントを見つけます。その上で、コントロールポイントに全力を注げばよいのです。状況が苦しくなったときほど、自分が何をコントロールできるのかしっかり考えてみましょう。

② サポートを求める

レジリエンスと聞くと個人的な精神力の強さを思い浮かべる人が多いかもしれませんが、実際にはサポートを求めることが、結果的に個人のレジリエンスを強くすることがわかっています。大人になるとサポートを求めることが難しくなりがちです。自分でどうにかしなければと思ってしまうからです。しかし対応策がなくなる前に、助けを求められるようにしましょう。

③ 挑戦と失敗を受け入れる

失敗を恐れ、まったく挑戦しない人生を送っていると、レジリエンスは育ちません。興味と好奇心が湧くものに少しずつ挑戦していくことで、知識と洞察力が高まっていきます。

④ 解釈を変える

現実のできごとは自身の解釈によって、まったく違う側面を見せまします。トーマス・エジソンが、「私は失敗したことがない。ただ、1万通りの、うまく行かない方法を見つけたただけだ」という言葉がよく知られています。解釈を変えることができれば、状況は違って見えてくるはずです。

天気が悪い休日は家族でゲームを楽しんでいます。任天堂 switch のあつ森、スプラトゥーンにハマっている小3の長女はママから借りたスマホでテレビ電話をしながらオンラインでお友達とゲームをしています。今どきはゲームもオンラインの時代なんですね。(N)