

# 「レジリエンス」しなやかな心で

飯村 誠一

文部科学省の調査によると 28 年度の教職員の精神疾患等による病気休職者の割合は、1000 人中約 6 人ということである。しかし、実際にうつ病等を抱えながら仕事を続けている教職員は、その数をはるかに上回ることは想像できる。このようにメンタルヘルスが重要視される状況の中で、様々な心理学的療法が試行されている。その一つが「レジリエンス」(resilience) である。レジリエンスとは「復元力、回復力、弾力」などと訳される言葉であるが、近年は「困難な状況においても、しなやかに適応して生きる力」という意味で使われることが多くなっている。

教職員でうつ病にかかりやすい傾向にある人は、

- 1 仕事熱心である。
- 2 責任感が強い。
- 3 メンタル的に強いと思われている。

というように実は、教職員としてふさわしい人である。しかし、このような教職員には、一般的に仕事が多く割りふられる傾向にある。それがもとで様々な困難を引き起こし、加重となり、本人の心の強さを超えてしまうことがある。そうすると自律神経のバランスを崩し、心が折れ、自分では心がコントロールできなくなってしまう。それがすぐに回復せず継続する状態がうつ病であるといわれている。

このような困難な状況においても、しなやかに適応して生きていくためには、どのようにすればよいのであろうか。残念ながら、答え、近道はない。それは、人により心の状態や周りの環境が異なるからである。

したがって、ここでは一般的な心のもち方を紹介する。参考にしていただければ幸いである。

## 1 自分の人生を肯定的に受け止めること

人生において失敗はつきものである。「他人の目」という物差しでなく、自分の心の物差しで、自分の頑張りを正しく評価する。

たとえ悪いことが起こっても、「そう長くは続かない、適切に対応すれば必ず好転する」と考える。全力で対応してもうまくいかないときは、自分の責任ではないと考えることも必要。

## 2 人生の目標をもつこと

夢や希望があれば、挫折から、また新たな目標をめざし、立ち上がることができる。

## 3 他者に尽くすこと

人の役に立つ生き方は、そのまま自分にもプラスになる生き方になる。反対に恨みや嫉み、怒りは、ストレス耐性を低下させるといわれている。

## 4 感情をコントロールできるようにすること

良いことや悪いことで一喜一憂せず、心を常に安定した状態に保つようにする。

ここで分かるように、仕事と自分の生き方を切り離して考えることもレジリエンスであるといえよう。仕事でうまくいかないからといって、自分の生き方を否定に考えないことである。

レジリエンスの他にも、セルフコントロールには、マインドフルネスやグリットなどがある。

マインドフルネスは、心の使い方を認識して自分の内面に注意を向け、集中すること、様々なことに気付くことを目的とするものである。今、自分は何をすべきかが見えてくる。

グリットは、「やり抜く力」で、レジリエンスと並んで、アメリカの教育界やスポーツ界で強い関心を集めている。やり抜く力は、万人に備わっているとされる。やり抜く力を高めるためには、

#### 1 知的好奇心をもつこと

現状にとどまらず、常に学び続けることが大切である。

#### 2 自分のスキルを上回る目標を設定すること

目標の達成をめざし取り組み姿勢が大切である。

#### 3 自分の取組が人の役に立つ行動であることを意識すること

人に尽くすことは、自分の取組の助けとなる。

#### 4 夢や希望をもつこと

挫折を乗り越え、やり抜く力の原動力となる。

最後に、アメリカ心理学会が推奨している子供向けのレジリエンスを強める方法を紹介する。

1. 夢や希望、目標をもたせる。
2. 自己肯定感を高める
3. 人を助ける経験をさせる。
4. 共感する力、相手の痛みを理解する力を付ける。
5. 基本的な生活習慣のリズムを整える。
6. 休息をとる。悩みから離れさせる。
7. 十分な睡眠・バランスの良い食事・適度な運動をさせる。
8. 楽観的な見方で困難に立ち向かえるようにする。（うまくいかないこと、失敗をするのが普通であるということも伝える）

大人にとっても、十分な睡眠・バランスの良い食事・適度な運動はレジリエンス、セルフコントロールにとって重要である。