

心理学科

こころについてのエッセイ No.8

前向きな気持ちの大切さ：レジリエンス

皆さんは、とても大変な出来事や嫌なことが起きた時、どのように考えたり、行動したりしますか？その出来事の内容にもよるかと思いますが、「どうしよう…。自分にはどうにもならないんじゃないか…」と思って、落ち込んだり焦ったりすることもあるれば、「嫌な出来事ではあるけれど、起きたことは仕方ない。なんとか乗り越えよう」と前向きに考えて、行動していくこともあると思います。この「前向きな気持ち」は、「レジリエンス」と呼ばれています。レジリエンスは、「困難な状況にもかかわらず、その困難にうまく適応する能力」のことを指し、精神的に逆境から立ち直る力や、積極的に社会に適応していく力にあたります。また、レジリエンスが高い人は、社会により適応することができ、同時に、自分自身の精神的健康も高くなり、健康で充実した生活を送ることができるとされています。



このように、レジリエンスは、自分にとっても、周りの人たちにとっても、重要で役立つものですが、どうしたらレジリエンスを高めることができるのでしょうか。レジリエンスには、2つの側面があるとされており、1つは、その人が生まれつき身につけている側面で、「資質的レジリエンス」と呼ばれます。例えば、楽観的な性格、社交的な性格といった、もともと持って生まれた性格などがこれにあたります。もう1つは、生まれた後の生活や環境の中で後天的に身につける側面で、「獲得的レジリエンス」と呼ばれます。例えば、子どもの頃の家庭でのしつけや教育は、その後のレジリエンスにも大きな影響を及ぼします。何か問題が起きた時に、周りの大人が手助けをしながら、子ども自身が自分で問題解決をしていく経験を重ねることで、困難なことがあっても適切に対処する方法を学んだり、諦めずに行動する大切さを学んでいきます。このように、レジリエンスは、意識的に身につける努力をすることで、経験の中で高めていくことができる面もあります。困難な出来事に直面すると、誰でも不安や怖さを感じますが、「この出来事を乗り越えることが自分の糧となり、レジリエンスが高められるチャンスでもある」と前向きに考えて、色々な解決方法を試してみることも大切なことだといえます。

