

Fun parenting bookshelf

# こそだての本棚

バックナンバーはこちら▼  
Jul.  
ISSUE  
#04



「折れない心」をつくる  
ストレスに負けない



## レジリエンスとは何か

レジリエンスとは、「逆境やトラブル、強いストレスに直面したときに、適応する精神力と心理的プロセス」と定義づけられます。「再起力」や「立ち直る力」といった方がわかりやすいかもしれませんが、心の強さであるレジリエンスが高い人には、次のような特徴があります。「回復力」「弾力性」「適応力」。こうした特徴をもつレジリエンスは、実は特別なものではありません。元々、私たちの内面にあるものです。立ち直る力やストレスをはねかえす心の弾力性は、本来誰もが持っている心理的資源です。

ところが、ストレスや失敗体験などが原因で、レジリエンスが消耗してしまうことがあります。運動をしないと体の筋肉が落ちてしまうように、レジリエンスが弱ってしまうと、いざというときに力を発揮できません。だから、心の筋肉と言えるレジリエンスも、早期に養い、普段からトレーニングしておくことが大事なのです。

ネガティブな心理状態を断ち切ることができるかどうか…ここで大切なのは、自分でコントロール可能なものに視点を移動することです。「この状態お経はどうにもならない」と考えると、無力感に襲われ憂鬱になりますが、自分で対処できるものに注意を向けることで、悲観が楽観に変わり、失望が希望へと変わります。そして、自分がコントロールできるもののひとつが「感情」です。

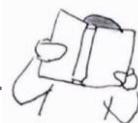
ストレスや失敗によって発生した感情を「ラベル付け」し、自分の感情を一定の距離をおいて眺めることで、感情を効果的にコントロールできるようにします。

## 編集後記

ここではすべての内容をご紹介はできませんでしたが、将来子どもたちが力強く、且つ、しなやかに生きていくためには、レジリエンス力がとても重要となっていくように思います。上皇后 美智子様は、「**幸せな子**」を育てるのではなく、**どんな境遇におかれても「幸せになれる子」を育てたい**。ということを大切にされ、子育てをされていたそうです。

子どもたちの環境を調整できるのは、幼児期、小学校くらいまででしょうか。子どもたち自身に、「幸せになれる力」を身に付けさせていくために、園や学童で、今できることを考えていきたいと思います。

コロナが落ち着けば、親御さんや子どもたちへも心理に関する講座を開催したいと思っておりますので、お楽しみにしてください。



### 今回の参考図書紹介

「マンガでやさしくわかるレジリエンス」

著者 久世浩司  
発行所 JMAM