

「レジリエンス」を 知っていますか？

働いていると、仕事でつまずいたときや、職場の人間関係でうまくいかないとときに、精神的に落ち込むことがあります。とくに最近は、折れやすい心が問題になっており、平成27年12月からは国をあげて企業に「ストレスチェック制度」が導入されることになっています。

とくに現代社会では、多くの人が厳しい競争にさらされています。グローバル化が進み、業界の変化も激しく、常に緊張やプレッシャーを感じながら仕事をしている人もふえています。からだの疲れは睡眠で回復するかもしれませんが、心の疲れは同じようにはいきません。心配ごとで頭がいっぱいになり、なかなか寝つけない場合もあるでしょう。とくに失敗をしたとき、「人に迷惑をかけた」という自責の念や「これからどうしよう」という不安で立ち直れず、翌日



イラスト/つばい ひろき

になってもマイナスの気持ちを引きずる人も多いものです。しかし、レジリエンスが高い人は、すぐに立ち直ることができ、心配事や悩みで仕事に手がつかないこともありません。上手にネガティブ感情を断ち切り、素早く気持ちを切り替え、問題の解決のためにすぐに行動できるのです。

レジリエンスが高い人といえ、フィギュアスケートの浅田真央選手が思い出されます。昨年のソチ五輪のショートプログラムではすべてのジャンプでミスし、大きな逆境に直面しましたが、すぐに立ち直り、フリーでは自己ベストを叩き出して入賞しました。その精神的な回復劇は見事でした。

レジリエンスの研究は、心理学の分野で30年以上行われています。その結果わかったのは、「レジリエンスの力は誰にでもある」ということ。そして、レジリエンスは習得して鍛えることが可能だということです。

ただし、日々のストレスや感情を揺さぶる人間関係などで、本来もっているレジリエンスの力が消耗してしまうこともあり

ます。そこで、運動でからだの筋肉を鍛えるように、日ごろからレジリエンスをトレーニングしておくことが大切です。実は、仕事をしていくなかで、レジリエンスを鍛える機会はたくさんあります。そして、上司に叱責された、うまく仕事がかどらないなど、ストレスを感じたときこそ、トレーニングのチャンスなのです。

*次号以降、レジリエンスを高める具体的な技術を中心に、社会人にとって必要な働き方やストレスへの対処法を紹介していきます。

ポジティブサイコロジー
スクール代表。日本ポジ
ティブ教育協会代表理事。認
定ポジティブ心理学コ
ーチ。『子どもの「逆境に負
けない心」を育てる本』(法
研)、『「レジリエンス」の
鍛え方』(実業之日本社)
など、著書多数。
www.positivepsych.jp



執筆/久世 浩司