

学生相談室だより 東松山・板橋学生相談室

揺れるのは弱さじゃない！

へこたれず、立ち直るころの力「レジリエンス」を育もう♪

こんにちは 学生相談室です。

梅雨が明け、夏の到来を感じる頃となりました。学生の皆さんは前期試験や夏の計画などで忙しい時期でしょう。そのような中、思い通りにいかない現実と直面して「自分はダメだ」と落ち込んでしまうことがあるかもしれません。でも困難や停滞を経験するとそのこと自体が恵みとなって、ころを育むきっかけとなることも多いのです。心理学ではそれを「レジリエンス(立ち直る力・へこたれない精神)」と呼びます。

第二次世界大戦中、ホロコーストを幼少期にひとりで生き抜いたユダヤ人で、のちにフランスで有名な精神科医となったボリス・シリュルニクは、レジリエンスについて「不運でも決してへこたれない精神。

それに助けられた。多くの苦難がこの精神を育んでくれた。」と言いました。

今回はこの「レジリエンス」について特集します。



特集『揺れながらしなやかに生きる力”レジリエンス”とは？』

◆レジリエンスとは、具体的にどのようなイメージ？◆

レジリエンス(Resilience)は、もとは物理学の用語で「外力による歪みを跳ね返す力や弾力性」を意味します。それが心理学でも注目され「困難な状況に適応し、精神的健康を回復するプロセスや能力」と捉えられるようになりました。大学生活での悩みは、気がつかないうちに、ころの内にたまっていくものが多いかもしれません。例えば「就活のプレッシャー」「勉強の不安」「友人関係の揺らぎ」など。これらは「自分だけがうまくできていない気がする」と孤独感や不安をころの中にもたらす力を持っています。そんな時、レジリエンスという考えが示してくれるのは、人は誰でも揺らぐし、揺らぎながら行ったり来たりしながら、それでも前に進むことで、立ち直っていく力は育まれるということ。これは生きる上で大切な視点です。誤解しないで欲しいのは、レジリエンスは決して折れない、強いころのことではありません。むしろ、折れそうになった時に、ゆっくりと形を変えながら力を取り戻し、成長していくころのことです。例えば、木は強い風が吹いた時、形そのものを変えて、今後また起こる強風に対して新たな抵抗力をもつこともあります。あるいは、紙粘土のように少しずつ試行錯誤しながら形を整えていくというのも、レジリエンスを育むやわらかいイメージにフィットするでしょう。このように、レジリエンスは生まれつき備わっている能力ではなく、日々の意識や些細な行動の積み重ねによって、誰もが後天的に育んでいけるものなのです。



◆ころのレジリエンスを育むプロセス。大切な3つのこと◆

レジリエンスを育むためには何をころがければよいのか。大切とされているものを、3つ挙げてみます。

① 自己認識力を培おう…ものの捉え方の癖(認知の歪み)に気づき、自己調整をころがけてみよう
失敗した時、脳はつい「もう終わりだ。全て自分が悪い」と過度に自責的になるなど、エラーを起こしやすくなります。これを「認知の歪み」と言います。失敗した時はただ自責的になるのではなく「この失敗は一時的なもので自分のやり方に合わなかった」とまずは一歩引いて見つめることが大切です。その時、困難の中で

「自分のペースを保つ姿勢」が求められます。例えば、就活がうまくいかない時「自分の強みを紙に書き出してみる」「小さな成功体験(説明会に参加した、エントリーシートが書けたなど)を評価する」などがそれにあたります。このように小さな「こころの自己調整」によって自分のペースが保たれると、次第に不安や焦りの波は収まり、次に自分が取るべき行動を適切に選択できるなどの自己認識力が、培われていきます。

② 自己効力感(自分にはこの状況を乗り越える力があるという自己信頼の感覚)を育もう

これには、小さな成功体験を意識的にカウントすることが効果的と言われています。例えば「今日は遅刻しなかった」「課題の最初の1ページに手をつけた」「とにかく課題提出の締め切りは守った」という些細なことで構いません。重要なのは、自分で決めた小さな約束事を守り、それが達成されたことをしっかり認めてあげること。そうすることで自己信頼の土台が知らず知らずのうちに形作られて、自己効力感が育まれていきます。

③ 人とのつながりを活用しよう

レジリエンスがある人とは、何でもひとりで解決する孤高の人のことではなく、自分の限界を知り、適切に周囲に助けを求められる人のことです。そのため困った時に「助けて欲しい」と言える相手を見つけておくことが大切です。自分の考え方の癖を吟味し整理する際、信頼できる第三者の視点や意見は、多少耳が痛くても助けになります。人に頼ることは弱くて恥ずかしいことなどではなく、しなやかに生きることを支えてくれる上に、自己認識の土台を作ってくれるものなのです。



先述の3つのプロセスを日々積み重ねていくことが、こころのレジリエンスを育むためには欠かせません。ですが「困難は人を弱めるだけではなく、成長のきっかけをもたらしてくれる」と何度言われても、ピンとこないし救われないと感じる時もあるでしょう。苦しい時は「ただ苦しい」でいいのです。あなたが今日何とかやったこと、例えば「大学には行って友達と話をした」「バイトを休まなかった」など、少しでも頑張ったことは、「レジリエンスの小さな芽」なのです。つまり自分が立ち直る力、しなやかに生きる力をささやかだとしても、もう使い始めているということです。そのことを少しでもこころに留めておいて貰えると嬉しいです。

<参考文献>

心のレジリエンス 物語としての告白(2014) ボリス・シリュニク 林昌宏訳 吉田書店

レジリエンスの心理学 社会をよりよく生きるために(2021)小塩真司・平野真理・上野雅己編著 金子書房



夏休みを前に、まずはここまで頑張ってきた自分をしっかりとねぎらってあげてください。そして、もし「自分のことがよくわからない。」「何だかモヤモヤする。なぜなのだろう」などと感じることがあったら、気軽に学生相談室をお訪ねください。カウンセラー一同、いつでもお待ちしております。

東松山学生相談室 電話: [0493-31-1639](tel:0493-31-1639)(直通)

予約専用メールアドレス higashimatsuyama-gakuso-yoyaku@staff.daito.ac.jp

板橋学生相談室 電話: [03-5399-7398](tel:03-5399-7398)(直通)

予約専用メールアドレス itabashi-gakuso-yoyaku@staff.daito.ac.jp

※メールへの返信には、時間を要する場合がありますがご了承ください。

