

岡山 EAP カウンセリングルーム メンタルヘルス ニュース



〒703-8520
岡山市中区浜 472
岡山 EAP カウンセリングルーム
発行責任者; 荒木潤子

Tel (086) 272-8116
Fax (086) 272-0883
<http://okayamaeap.jp>
e-mail ; info@okayamaeap.jp

レジリエンス（精神的回復力）を高めよう！

昨年の東日本大震災以降、メディアでたびたび「レジリエンス」という言葉が取り上げられるようになりました。たとえば震災直後の米タイム誌は、悲惨な状況下でも秩序と忍耐を失わない被災地の人々に取材し、「震災は日本人のレジリエンスを浮き彫りにした」と伝えていています。

では、「レジリエンス」とはいったい何なのでしょう？

簡単に言うと、「**レジリエンス＝精神的に回復する力**」と考えていただければわかりやすいでしょう。たとえストレスがかかっても折れずに、元に戻ることが出来る竹のように、心がしなやかな人をイメージしてもらおうとわかりやすいかもしれませんね。

「レジリエンス（精神的回復力）の高い人」のイメージはこんな感じです。

- (1) 未来に向かって前向きな期待を持っている
- (2) 感情のコントロールを適切に行える
- (3) さまざまな分野に興味・関心を持っている



現代は変化のスピードが速く、たくさんの役割を同時にこなすことを要求される難しい時代です。私たちの日常生活の中には、ストレスのもととなりうる出来事が山ほどあります。そんな中で、ストレスを避けて生活することは、現実には難しいことも多いですね。

レジリエンス（精神的回復力）を高めるためには、**今置かれている状況のよいところ、希望を持てる**ところ、**自分の強みを探してみる**ことが役に立つと言われています。

いざというときにレジリエンスを発揮するためにも、

- ①日頃から家族や職場の人と安定した人間関係を作っていく
- ②自分のよいところを認める
- ③ちょっとしたダジャレやユーモアを楽しむ
- ④今できることに集中する

など、毎日の小さなことの積み重ねを大切にしていきましょう。

