

## 「折れない心の作り方2；レジリエンスとポジティブ心理学」

「折れない心」には「やり抜く力」と「レジリエンス」の2つの意味があると前回書きましたが、今回は「レジリエンス」とポジティブ心理学についてまとめてみたいと思います。

まずレジリエンスの意味ですが、「弾力性」や「復元力」、「再起力」といった意味で「逆境や困難、強いストレスなどの外的衝撃に耐え、しなやかに適応し、克服する力」のことです。竹のように強い風が吹いても折れることなくしななって元の姿に戻ることです。人間は生きていく中で必ず逆境や試練など厳しい状況に置かれてそれを乗り越えていかなければならない場面に遭遇します。そうした時にレジリエンスが必要です。『レジリエンスのための処方箋』と言う本がありますが、その中には「現実的な楽観主義」「恐怖と向き合う心」「道徳指針をもつ」「社会的サポートを求める」「ロールモデル（模範となる人）を手本とする」「認知と感情を柔軟にする」「意味・目的を知る」などのアドバイスが書かれています。ロールモデルについての話では、悲惨な家庭に育った子どもでも1人のロールモデル（模範となる人）がいればまっすぐに成長できるという調査結果が紹介されています。ロールモデルとはその信念や物事に対する姿勢、行動を尊敬できる人のことです。両親や親戚、先生、コーチ、友人、必ずしも身近な人ではなくとも成功者や偉人などがロールモデルとなります。哲学者ニーチェの言葉に「なぜ生きるかを知る者はほとんどのことに耐えることができる」とあり、心理学者のユングは「人はひどく困難なことにも、自分自身がそれに意味があると納得した時には耐えることができる」と書いています。意味や目的を知ることで人生の苦難を克服できるということです。ポジティブ心理学の創始者のマーティン・セリグマンは犬を使った実験で無力感（無気力）は学習されると言うことを発見します。そしてその逆に楽観主義も学習できると言います。そしてネガティブ（悲観的）な人は物事をあきらめやすく、うつになりやすい、一方でポジティブ（楽観的）な人は健康で、良い成績を上げやすく、選挙では当選しやすい、と言うデータを示しています。ポジティブな人は悪いことが起きても、あくまでもそれは一時的でその時その場の状況で偶然に起きたことで、運が悪かっただけと考えます。一方ネガティブな人は悪いことが起きると、それは長続きして、いつも起こることで、それは私が悪いからだと思える傾向があります。自分の中にネガティブな考え方が起きてきた時に、本当にそういう証拠があるのか、別の考え方はできないのか、思い込みが本当だった場合にその結果をおおげさに捉えすぎているのか、その考え方は有効で現実に適応するのにふさわしいものなのか、など反論してみるように勧めています。大抵のできごとにはたくさんの原因があります。原因がいくつもあるのだから、一番厳しい原因に執着する必要はないと言うわけです。あらゆる原因を探り、「変えることのできる」「特定の」「自分の責任でない」原因に焦点を当てることです。（何でも人のせい、環境のせいにして無責任な人間になれと言うわけではなく、あまりにも悲観的になりすぎて、前に進めない方に対してそういう柔軟な捉え方をしてみようと言うアドバイスです。）逆境を乗り越えるための柔軟な精神や前向きな捉え方について学び、お子さんの指導に活かしていただければと思います。