

皆さん「レジリエンス」を育てていますか？

今日は皆さんと「レジリエンス」について考えていきたいと思います。

私たちは日頃よく失敗しますね。そのたびにへこたれていたら、体にもよくありませんし、心も折れてしまいがちになります。「レジリエンス」という言葉は最近いろいろな分野で使用されています。環境・生態、教育、政治、医学、心理学などの分野です。「resilience」の日本語訳ですが、「伸びたコイルがもとに戻る」という原義から、「復元力」「弾性力」とか「折れない心」「しなやかに立ち直す強さ」などの意味を持っています。全米心理学会では、「逆境や困難、強いストレスに直面した時に、適応する精神力と心理的プロセス」と定義されています。

レジリエンスカーブ（立ち直り曲線）というグラフがあり、失敗、困難、挫折、ストレスに出会った時に初めは落ち込んでも、必ず「底打ち」があり、やがて時間と共に「立ち直り」、その出来事から「学ぶ」ことができるということです。「七転び八起き」と少し似ていますね。一度乗り越えたと、その次にストレス等に出くわしたときには、マイナスの影響を受けにくくなりますし、1回目よりも素早く、上手に対応できるようになります。



このレジリエンスを鍛えるのは、幼稚園や保育園、小学校低学年のころからの「失敗の経験」が役立ちます。幼いころから、基礎となる「レジリエンスの根」と、緊急時にもぶれないしっかりした「レジリエンスの幹」を育てることが肝心です。親がいつも先回りして、失敗しないように過剰に配慮すると、成人してもレジリエンスが育っていないことがあります。最近のお母さんお父さんの傾向は、過干渉と先回りだと感じる人が多いように思います。

ここで有名な調査をいくつか紹介しましょう。

- 発達心理学者ワーナーと臨床心理士スミスは 1955 年にハワイのカウアイ島で生まれた 698 人の子どもを対象にして、その後の 40 年間の社会的適応を 1, 2, 10, 18, 32, 40 歳と 40 年間追跡調査をしました。210 人はハイリスクな（家庭の貧困、両親の不和や離婚、両親の精神障害などなど）環境であり、学習上の問題や非行問題を起こしたり精神障害を発症した人もいましたが、このうち 3 分の 1 の子どもでは他の普通の子どもと同じように発達しました。
- また別の調査では、ハイヴァレー病院閉鎖病棟に入院していた精神障害がある 10 代の患者さんでも、10 数年後に普通に成長した子どもがいました。
- 子ども時代に虐待を受けながら、成人まで生き延びた 25 人の面接でも、普通に成長した人がいることが指摘されています。

では何がこの分かれ目となったのでしょうか。これこそレジリエンスの有無が影響したのです。

さて 2011 年の日本青年研究所の高校生のアンケート調査では、自尊心（自己肯定感）がある子どもが極端に少ないことがわかっています。「私は価値がある人間だと思う」という項目に「はい」と答えたのは、米国 57%、中国 42%、韓国 20%ですが、日本は実に 8%という数字が出ています。日本の保育園・幼稚園・小中学校での

教育と家庭でのしつけや教育のなかに、その原因がある可能性があります。どの子どもにも、良い点も劣っている点もあるはず。全員が同じようになるべきという圧力が、子どものよい点をつぶしていないか考える必要があります。

たとえば子どものよい点が 70 点で、望ましくない点が 30 点の時に、全体評価として $70 - 30 = 40$ にせず、その子の点数は「70 点」にしたいものです。ぜひ(一)部分は計算から外しましょう。2013 年のイギリスで、11 歳以上の生徒に対するレジリエンス教育の実施により、著しい自尊感情の増加と、抑うつ症状の減少が報告されています。

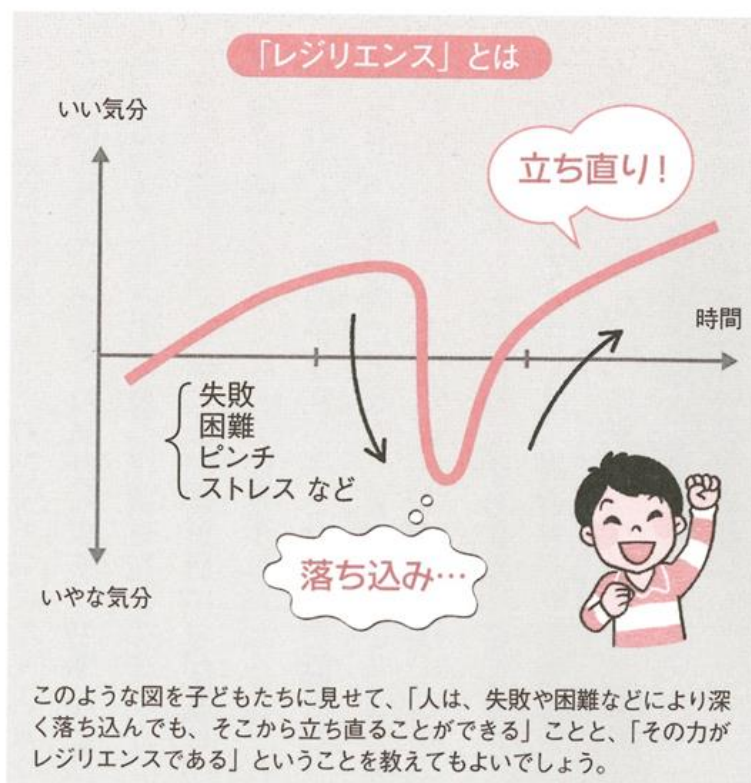
2014 年 8 月号「児童心理」という雑誌では、レジリエンスを持った子どもに育てるためには、下記のこと重要であると指摘されています。そのためには、自分には助けてくれる人がいるという安心感、自分にこういう強みがあるという意識、温かい心(感謝・赦し(ゆるし)・共感すること)が重要になるでしょう。

ぜひ大人も自分自身の中にレジリエンスを獲得し、それに伴って行動し、レジリエンスを備えた次の世代を育むことができ、「安心と喜びに満ちた社会」を構築したいものです。

レジリエンスを持った子どもに育てるためには…

- ① 自尊感情(自己肯定感)を育む
- ② 自己効力感(達成感)を持たせる
- ② 人を愛し、人から愛される
- ④ 友達とのかかわりの中で育つ
- ⑤ 多様な体験を持つ
- ⑥ 目標(こころざし)を持つ

(2014 年 8 月号「児童心理」より引用)



子どもの「逆境に負けない心」を育てる本
(出版: 株式会社 鈴木水季共著より引用)

【副院長 竹内 東光】

