

令和4年 12月 2日 (金)

未来への扉



高等特別支援学校 支援部 第156号 支援部通信

生きてく強さ

支援部

師走を迎え、今年も暮れようとしています。みなさんにとって今年はどうな1年だったでしょうか。学校現場では、新しい生活様式に基づいてこれまで制限されていた活動をどのようにしたらよいかみんなで考え、工夫しながら学校行事や日々の学校生活をつくりあげることができました。年明けからは本格的に文化祭に向けての活動が始まります。今、できることは何か、みんなで知恵を出し合い、さらによりよいものをつくることをこれからも大切にしていきたいです。

さて近年、コロナ禍においてテレワークなどの多様な価値観や新しいライフスタイルを認め合う社会へと変化しつつあります。これから予測困難な時代をどのようにして生きていくか、また困難な問題に立ち向かう力を持てるようにするためにはどのようにすればよいか、今回はレジリエンスという言葉に注目しました。

レジリエンスという言葉は、日本では2011年3月の東日本大震災以降、困難を乗り越える力や複雑な社会に適應する力として広まりました。また宇宙飛行士の野口聡一さんが2020年、自身が搭乗する宇宙船に「レジリエンス」と名付けたことでさらに注目されました。野口さんは「世界的なパンデミックによる困難から立ち直れるように」という願いを込めてつけられたそうです。

レジリエンスは英語で、回復力や弾力性、反発力などを意味する言葉です。心理学や精神医学の分野ではレジリエンスをへこんでもすぐに元に戻る弾力性のあるゴムボール、風に吹かれても折れることなく撓る竹をイメージして使われています。

レジリエンスの定義は様々で、例えば「困難な環境、不利な状況においても、うまく適應する過程、能力、結果」、「ストレスや葛藤のある状況のもとで精神的な平衡を保つ力」などと表記されていることがありますが、統一された定義はありません。またレジリエンスを測定する尺度は研究分野によっても捉え方は違います。アメリカの心理学者、カレン・ライビッチ博士によるとレジリエンスは誰もがもともと持っている力で、個人が後天的に育むことのできる6つの要素によって構成されていると挙げられています。

① 自己認識

自分の考えや感情、長所や短所、価値観、行動などを認識する能力。自身の強みや弱み、大切にしている価値観や人生の目標について認識し、現状の自分の持つ感情や考えを把握することが大切です。

② 自制心

目的とする結果が得られるように自分の考えや感情、行動などを変化させる能力。ネガティブな考えや感情のまま行動すると精神的回復は望めません。自らの考えや感情を把握し、コントロールする力が大切です。

③ 精神的柔軟性

物事を多面的にとらえ対処する能力。焦りや感情的になったときに自分の置かれた状況を客観的に把握し、創造的な力をもち柔軟に対応できる力があれば視野も広がります

④ 楽観性

「未来を良くすることが自分にはできる」、「自分はこの先、よい状況にできる」と考え、困難な状況に対しても自分が成長するための試練として前向きにとらえることができます。

⑤ 自己効力感

「自分はできる」「やればできる」と自信を持つことです。自己効力感は困難に打ち勝つための一歩を踏み出し、ひるまずに勇気をもって行動を起こす原動力となります。

⑥ 人とのつながり

他者との信頼関係を築く能力。レジリエンスは個人の内面的な要素だけではなく、人とのつながりによっても向上できます。仲間とともに課題に立ち向かった方が達成できることや乗り越えられる可能性が高くなります。

今回はレジリエンスについて紹介させていただきました。困難な問題や様々な試練に直面した時、ネガティブな部分を見つめ、改善してくことよりも今、自分の持っている力を再認識し、長所やさらに自分の力を伸ばしていくことに視点を切り替えることが大切であると思います。

また気持ちの調整、感情のコントロールは実際、難しいことです。そんな時は友達や家族、周りの人からのサポートを得ることが重要です。一人でしんどいことや悩みを抱え込むのではなく、困ったら人に頼り、助けを求め、自身の気持ちを整えることで解決していく力やできることが増えていきます。これから多様な価値観を重視する社会のなかで、それぞれが認め合い、互いに助け合い、一緒に生きていく力を大切にしていきたいです。