

相談室だより

2016.7月

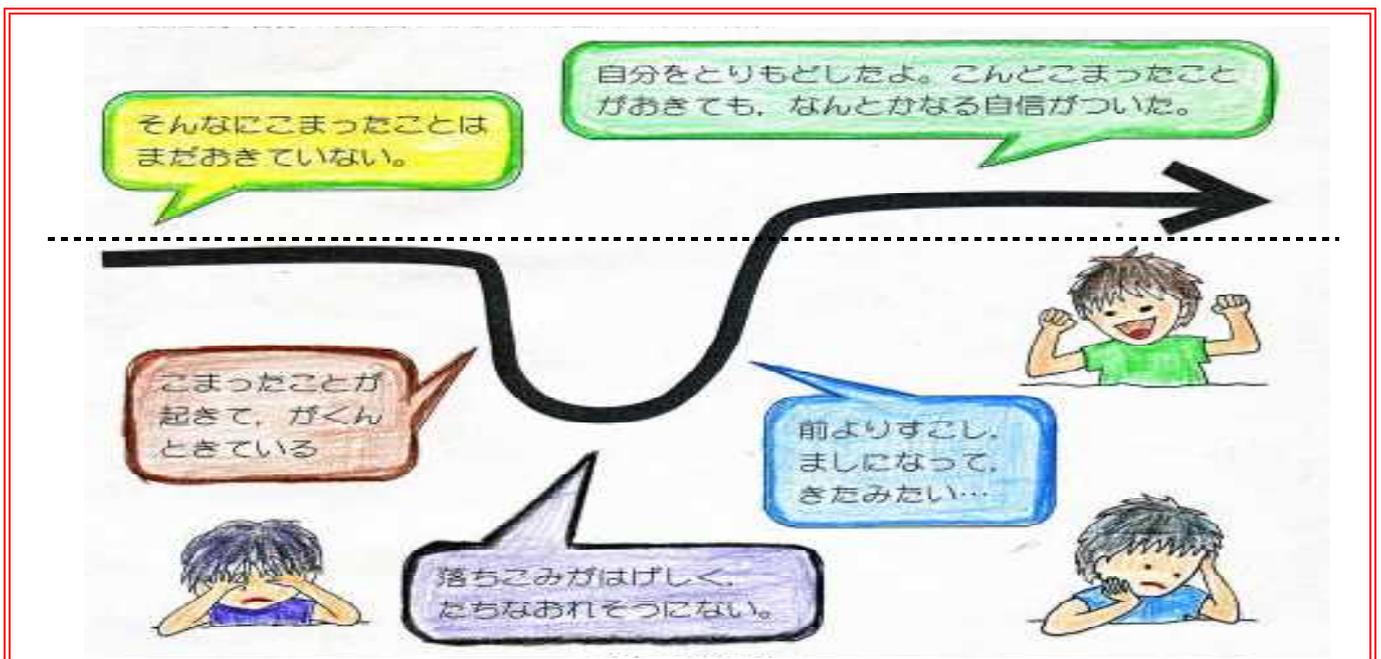
レジリエンス!?

レジリエンス (Resilience) とは…もともとの意味は、弾力性や復元力を指しますが、転じて、心の弾力性、あるいは快活さ・元気さを表します。例えば、地震のような困った出来事があって、けがをしたり、家族や家を失ったりしてほとんどの人が失意のどん底に突き落とされます。しかし、そのうち多くは周りの人の支えや、時間の流れの中で、少しずつ立ち直っていきます。比較的簡単に立ち直る人、時間はかかるけど確実にもどっていく人、反対に、どうしても元にもどれず失意とあきらめの日々を送る人。その違いがレジリエンスの違いだと言えます。

立ち直り曲線

人生は嬉しいことばかりではありません。困ったこと、辛いこと、めんどくさいことそれから、大きな災害や、身近な人の死など言葉に言い表せない悲しい出来事も起きます。そんなときは、誰でも落ち込んでしまいます。

忘れようと思っても、いやなことばかり思い出してしまいます。やる気がなくなってしまう。おなかや頭が痛くなります。勝手に涙が出てきます。夜、眠れなくなったりします。誰かとけんかしたり、ひどい言葉をなげつけてしまったりします。でも、不思議なもので、だれでもそこから立ち直ることが出来ます。時間が経って、ゆっくり立ち直る人…誰かの助けで、うそのように悩みが消える人…立ち直る時間は人によってちがいますが、みんな、かならず元の自分にもどれます。いえいえ、悲しみを知った分だけ、あなたは元の自分よりももっと強く深い人になれます。そのことを表したのが「立ち直り曲線」です。



落ち込んで、立ち直った後、もとの線よりも高いところに上がったのがわかりますか？その上がった分が、あなたの「成長」なのです。人生にはこのようなことは必ずあります。あなたは今、どこを歩いていますか？

(「子どものこころの力を育てる」明治図書より)