

レジリエンスって？

日本人宇宙飛行士、野口聡一さんらを乗せた宇宙船「クルードラゴン」が打ち上げられ、国際宇宙ステーション(ISS)へのドッキングに成功しました。事前の記者会見では、搭乗する機体に「レジリエンス」と名付けたことが明かされたそうです。皆さんは、この「レジリエンス」ということばをご存じでしょうか。「困難から回復する力」などの意味があり、コロナ禍で苦境に立たされている世の中へのエールが感じられますね。

災害や深刻な経済危機により、人々が大きなダメージを受けることは残念ながら起こり得ます。また、個人的な規模で考えてみても、私たちが生活するなかでは、想定外のことにより、心をかき乱されることはあるでしょう。そんな時、レジリエンスを発揮することで、状況に対応できるのです。

ひとつの風船を思い浮かべてみてください。膨らんだ風船を指で押すと、その部分がへこみますね。と同時に、指を押し返そうとする力も感じられるはずです。指で押されてへこんだ風船は、ストレスがかかってしんどくなっている私たちの心です。けれど、押し返そう(=ストレスから回復しよう)とするレジリエンスもまた持っているのです。「レジリエンス」を「ぶれない自分という軸」「しなやかな考え方」「他者とのつながり」などに置き換えてみると、理解しやすいのではないでしょうか。自分らしさを取り戻したり、他者とつながって、多様な考え方を柔軟に取り入れたり…カウンセラーにそのお手伝いができるかもしれません。

こころの支援室の利用をご希望の方はこちらにメールを送ってください。(hoken@konan-wu.ac.jp)
件名には必ず「こころの支援室」とご記入ください。