

現在、日本だけでなく世界は新型コロナウイルス感染症で、人々の暮らしや経済だけでなく人々の心も痛めつけられています。今後どうなるかわからない不安の状況が広がっていて、多くの危機的な

ナビゲーター

状況があらわれ、その状況からの脱出は時間がかかるし、容易ではないことが予想されます。ただ、人は痛めつけられた心をそのままにしておくことはできないし、社会や経済も同様です。

「レジリエンス」という言

◆15◆

働く人と組織

働きやすさの獲得と働きがい、の創出

葉があります。それは「回復力」、「復元力」、「耐える力」などと訳されていますが、近年では「困難な状況でも、うまく適応して対応していく力」を意味することが多いです。まさしく、今、個人や企業や行政などの組織のみならず、すべての社会システムに求められている力です。

その中で、個人の「レジリエンス」を高めるためにすることをいくつか紹介します。(アメリカ心理学会The Road to Resilience、2014年より一部参考)

一つは、共感的、理解的に

求められるレジリエンス

「希望の炎」が困難乗り越える

人とつながっていることが、困難の中で孤立を防ぎ、安心と安全性を高めサポートを受けやすくなり、レジリエンスが増します。コミュニケーションの物理的距離(ソーシャルディスタンス)の変化は、心の距離も離れ抜ける可能性があり、だからこそ意識して人とつながることが、回復力を高めます。

二つ目は、体と心のバランスを取り、それぞれのケアをすることです。回復力には体と心の調和が必要で、適度

な運動や食事の楽しさなどは肯定的なライフスタイルを促進する要因でもありません。

四つ目は、現実的な目標をとが大事です。

立て、小さな成果のようにみえても継続的に何かを行うことです。小さなことでも成功体験は自分の自信になり、自己肯定感が上がりま

六つ目は、希望を持つことです。先日、スマイラーで、白

血病から競技復帰を目指す池江璃花子さんが、世界中に祈りのメッセージを発信しました。その中で、五輪に対する喪失感と周りに対する感謝と今の思いを語られ、逆境から這い上がっていくときには「希望」が必要だと述べました。まさしく、今、個人にとつて、どんな小さなものでもよい「希望の炎」が必要であり、それを持つことが「レジリエンス」を高めることとなります。

【日本産業力ウンセラー協会 中部支部支部長 シニア産業力ウンセラー キャリアコンサルタント 北村孝基】
(火曜日掲載)

