

ココロメンテ通信

監修
株式会社生き方はたらき方
ラボラトリー ukai yasumi
代表取締役 鵜飼 柔美



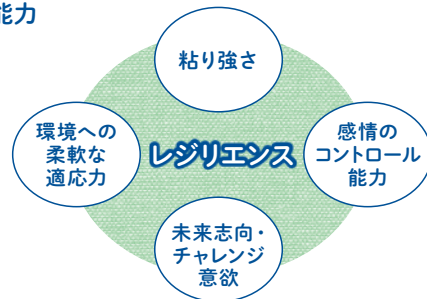
今求められる能力「レジリエンス」とは

近年さまざまな分野で注目を集めている概念「レジリエンス」とは、ショックなことや困難なことに直面して一時的に気持ちが落ち込んでも、忍耐力や柔軟性を持ってうまく適応する能力のことです。心理学的には、「ストレスやトラウマなどの困難をはね返し、未来に向かって前向きになれる力または過程」と定義されます。ストレスに耐える力である「ストレス耐性」とは異なり、ストレスの影響を受けにくい、いわば精神的免疫機能ともいえます。

組織は人の集まりなので、例えば、企業の場合、レジリエンスの高い社員が集まれば、組織に良くないことが起きても挽回できる企業になります。個人や組織の不祥事が社会からのバッシングを受けやすい時代において、レジリエンスの高さはより重要視されていくでしょう。

レジリエンスは次の4つの要素から構成されます。

- **粘り強さ**
不利な状況下でも、すぐに諦めず前に進む粘り強さ。
- **環境への柔軟な適応力**
一つのストレスである「変化」を受け入れ、臨機応変に対応できる力。
- **未来志向・チャレンジ意欲**
失敗の可能性があっても挑戦できる自信や意欲、好奇心。
- **感情のコントロール能力**
状況が変わるたびに一喜一憂していると、そのモチベーションも不安定になり、結果として大きなストレスに。

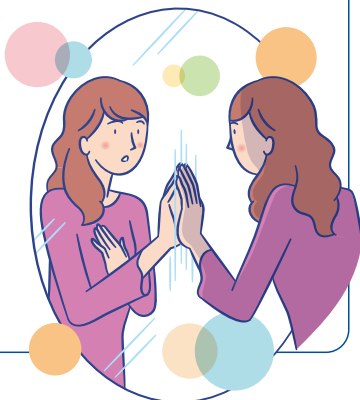


レジリエンスを高めるためには

個人で

自分の捉え方を見直す

人は、生活環境や人間関係などで起きる「出来事」について、その人特有の「捉え方」を介して、感情・思考・行動などの「反応」をします。この「捉え方」が事実に基づかない思い込みや、固定観念といった不合理な信念である場合、反応はネガティブなものになりがちで、不安や無力感の原因になってしまいます。自分自身を知ることで、自分の捉え方の癖を客観的に見直し、「その捉え方は妥当か?」と反論してみることで、不合理な信念を合理的なものに変容させることができます。



ラインケア*で

自己効力感を高める

状況において要求される行動を「自分はどうもできる」と考える確信のことを「自己効力感」といいます。自己効力感が低いと、レジリエンスも低くなってしまいます。また、自己効力感個人だけでは高めづらいので、次のようなラインケアで高めましょう。

- ✓ **成功経験を積ませる**
課題を自分の力で解決できたという体験は「やればできる」という自信につながります。いきなり大きな目標ではなく、スモールステップでの目標設定をしてあげるのがよいでしょう。
- ✓ **代理的体験をさせる**
これは他者の成功を伴う行動を観察し、自分もできるイメージを持たせることです。営業の現場でよくある、先輩や上司の訪問営業に新人が同行するのも、代理的体験の一つです。
- ✓ **言語的説得をする**
できていないところを指摘するより、できていることを評価した上で「あなたならできる」と励ましてあげましょう。他人から言ってもらう方がうまくいく傾向にあります。
- ✓ **身体や心の変化を意識させる**
自己効力感気分や体調によっても変化します。深夜残業が続いたり、夜中に連絡をするなど、生活リズムが整えづらい労働環境は避けるようにしましょう。



参考 **ネガティブ・ケイパビリティ**
答えの出ない事態に耐える力
ほほきき ほうせい
帯木 蓬生【著】/朝日新聞出版

小説家であり精神科医である著者による「答えの出ない事態に耐える能力=ネガティブ・ケイパビリティ」について記された本です。「レジリエンス」という言葉が広がるきっかけにもなりました。