

“折れない”  
心  
を作るには

令和4年 3月度  
安全衛生委員会資料  
産業医 西川菜摘

# 知っていますか？「レジリエンス」

最近、産業界でも注目される言葉。

元々は物理学用語として使われていた。

物質や物体に対して外力が加わった時に、どれくらいその力を吸収できるか、元の形に戻ろうとすることができるかを表す。

「復元力」や「回復力」などと訳される。

# 心理学的「レジリエンス」とは？

- アメリカ心理学会による定義では、  
“逆境、心的外傷、悲劇、脅威、あるいは家族  
や人間関係問題、深刻な健康問題などから派  
生したストレスに直面した時に、それにうまく対  
応するプロセス”  
とされる。

# 心理学的「レジリエンス」とは？

つまり、**困難に見舞われて落ち込んでも、そこから精神的に回復する力、**である。

ポイントは、“耐える”でなく、  
**“落ち込んだところから回復する”**  
に焦点が当たっていること。

“折れない”心を作るために「レジリエンス」の考え方を取り入れてみましょう。

# ストレスを抱えながら働くためには

- 平成30年の「労働安全衛生調査」によれば、6割弱の人が強いストレスを感じる事柄を抱えながら働いている、ということがわかっている。

ストレスを抱えながらも働き続けるためには、困難に直面して落ち込むことがあっても、そこから回復するために必要な考えや行動のパターンを獲得していること、が重要である。

# 「レジリエンス」の育て方10項目

## ①家族や友人と良い関係を築く

精神的危機に直面した時に支えてくれる人がいるかどうか  
が重要ポイント。

## ②危機は必ず乗り越えられると理解する

起きてしまった現実を変えることができなくても、  
その解釈を変えることは可能。

## ③変化を受け入れる

頭を柔軟にして様々な変化を受け入れる姿勢がレジ  
リエンスを高める。

#### ④目標に向かって進む

小さな目標に一步一步進むことが回復につながる。

#### ⑤自分で決めた行動を起こす

自分の生きる方向を決めて自分で目標を立てて動くようにする。

#### ⑥自己発見の機会を探す

様々な危機は、自分を知る大きなチャンスになる。

#### ⑦ポジティブなセルフイメージを持つ

自己肯定感が高いと、危機的状況にも粘り強く対応できる。

## ⑧大所高所から考える

広い視野で物事を考える姿勢がレジリエンスを高める。

## ⑨物事を楽観的に捉える

未知のことに怖れを抱き続けず、少しでも希望を持つようにする。

## 10 自分自身を大切にする

日々の生活で丁寧に自分と向き合うことを心がける。

早速、取り入れてみませんか？