

生きていくために必要な能力 「レジリエンス」とは



子どもたちを取り巻く環境はより複雑に

最初に、お父さん、お母さんに質問です。

「授業中にちょっとよそ見をしたら、先生にきつく注意された」

「仲良しの子が、このごろほかの子とばかり遊んでる」

「サッカーの試合で大事なシュートをミスして、チームのみんなの期待を裏切った」

などと、子どもが「もう自分はダメなんだ」と落ち込み、いつまでも暗い顔をしてやる気をなくしているとき、どうしていますか。

「それくらいでへこたれていて、どうするの。あなたは、もっとがんばれる子のはずよ」

「これから先、大変なこと、つらいことは、たくさんある。心を強くもたないと、やっていけないよ」

子どもを励ますつもりで、こうした言葉をかける方も多いのではないのでしょうか。

生きていくうえで、つまづかない人、壁にぶつからない人などいません。つまづいても立ち上がって前を向き、壁にぶつかったらそれをなんとか乗り越えていく。そうした先によいことが待っていることを、親は自分の経験を通して知っているからこそ、わが子に、簡単にくじけたり、あきらめたりしない、強い人間であってほしいと願います。でも、いまの時代は、「ネット社会の急激な進展」「災害の頻発や感染症の流行」などにより、学習環境も人間関係もこれまでにならぬほど複雑化し、子どもたちは大人が考える以上のストレ

スにさらされているのです。



心の「強さ」よりも、「しなやかさ」を育てよう

こうしたなかで必要とされるのが、本書でいう「立ち直り力」(専門用語で「レジリエンス」)です。「レジリエンス」とは、本来は、回復力や弾力性、反発力などを意味する英語ですが、近年、心理学や精神医学の世界で、心の「しなやかさ」を表す言葉として注目されるようになりました。

つまづいたり壁にぶつかったりして落ち込んだとき、**上手に気持ちを立て直せる人はレジリエンスが高く、いつまでも引きずって自信をなくし、落ち込みが長引く人はレジリエンスが低い**といえます。

親の期待に^{こた}えるべく、強くあろうとがんばる子どもは、落ち込んだ顔を見せず、周囲に「しっかりした子」という印象を与えます。しかし、レジリエンスが低く、心のしなやかさに欠ける傾向があると、気づかぬうちにストレスが蓄積^{たまり}されていき、頑丈^{がんじょう}な鉄塔が腐食^{ふしょく}や金属疲労によりポッキリと折れるように、ある日突然、心が折れて立ち直ることができなくなります。また、自分自身の弱さを受け入れることができず、うまくいかなくなると、「悪いのは〇〇」「××のせいだ」などと他者に責任を^{てんか}転嫁しがちです。

子どもたちが、思いどおりにいかないことがあってもくじけず、現実と向き合いながら、伸び伸びと生きていけるようになるには、しっかりとレジリエンスを育てることが大切なのです。

ポ・イ・ン・ト

強いだけの心は、ときとしてポッキリ折れてしまう。
しなやかな心が育てば、立ち直ることができる。