

レジリエンス

シリーズ～心の時代の福音～

2023/7/30

“レジリエンス”とは

- ▶ 心理学用語で、「不幸な出来事や、トラウマ体験、悲劇、脅威などに直面した際にそれらを上手に受け入れ、適応する心の能力」のこと
 - 心の“しなやかさ”，“したたかさ”>単なる「強さ」ではない
 - 9.11の同時多発テロ以降（2001年），アメリカで注目されるようになった
 - NHKクローズアップ現代（2014/4/17）でも““折れない心”の育て方 ～「レジリエンス」を知っていますか？～”というタイトルで取り上げられた。「**逆境力**」と訳してた
- ▶ すべての人がレジリエンスを持っているが、人によってその強度や、領域は異なっている
 - 何か起こる前に備えておきたい「心の保険」



レジリエンスを高める要素

1. 楽観主義
2. 立ち向かう勇氣
3. 道徳的方向感覚(利他心)
4. スピリチュアリティ(宗教性)
5. 社会的(人的)サポート
6. 良い見本
7. 身体的適応力(健康)
8. 認知と感情の柔軟性
9. 意味と目的を見出す力

レジリエンスの要素

1. 楽観主義

- 「楽観主義」とは「**未来志向の態度**」であり、物事を好転させるために必要な希望や自信を持っていることである
- 「明日のことまで思い悩むな。明日のことは明日自らが思い悩む。その日の苦労は、その日だけで十分である。」<マタイ6:34>

2. 立ち向かう勇氣

- 恐れず、どんなことにも立ち向かっていく気持ち
- 「わたしは、強く雄々しくあれと命じたではないか。うろたえてはならない。おののいてはならない。」<ヨシュア1:9>

3. 道徳心(利他心)

- 追い詰められても自暴自棄にならないために
- 「敵を愛し、自分を迫害する者のために祈りなさい。」<マタイ5:44>

レジリエンスの要素

4. スピリチュアリティ(信仰)

- 日頃から一貫した宗教性を維持して生活する
- 「あなたには、わたしをおいてほかに神があってはならない。」<出エジプト20:3>

5. 社会的サポート(人的ネットワーク)

- レジリエンスは「個」の力であると同時に「絆」の力である
- 「あなたがたはもはや、外国人でも寄留者でもなく、聖なる民に属する者、神の家族であり…」<エフェソ2:19>

6. 良い見本

- 困難に直面した時でも間に合う
- 「信仰の創始者また完成者であるイエスを見つめながら」<ヘブライ12:2>

レジリエンスの要素

7. 身体的適応力(健康)

- 身体的健康は精神的健康を支える
- 「あなたがすべての面で恵まれ、健康であるようにと祈っています。」<ヨハネの手紙三 1:2>

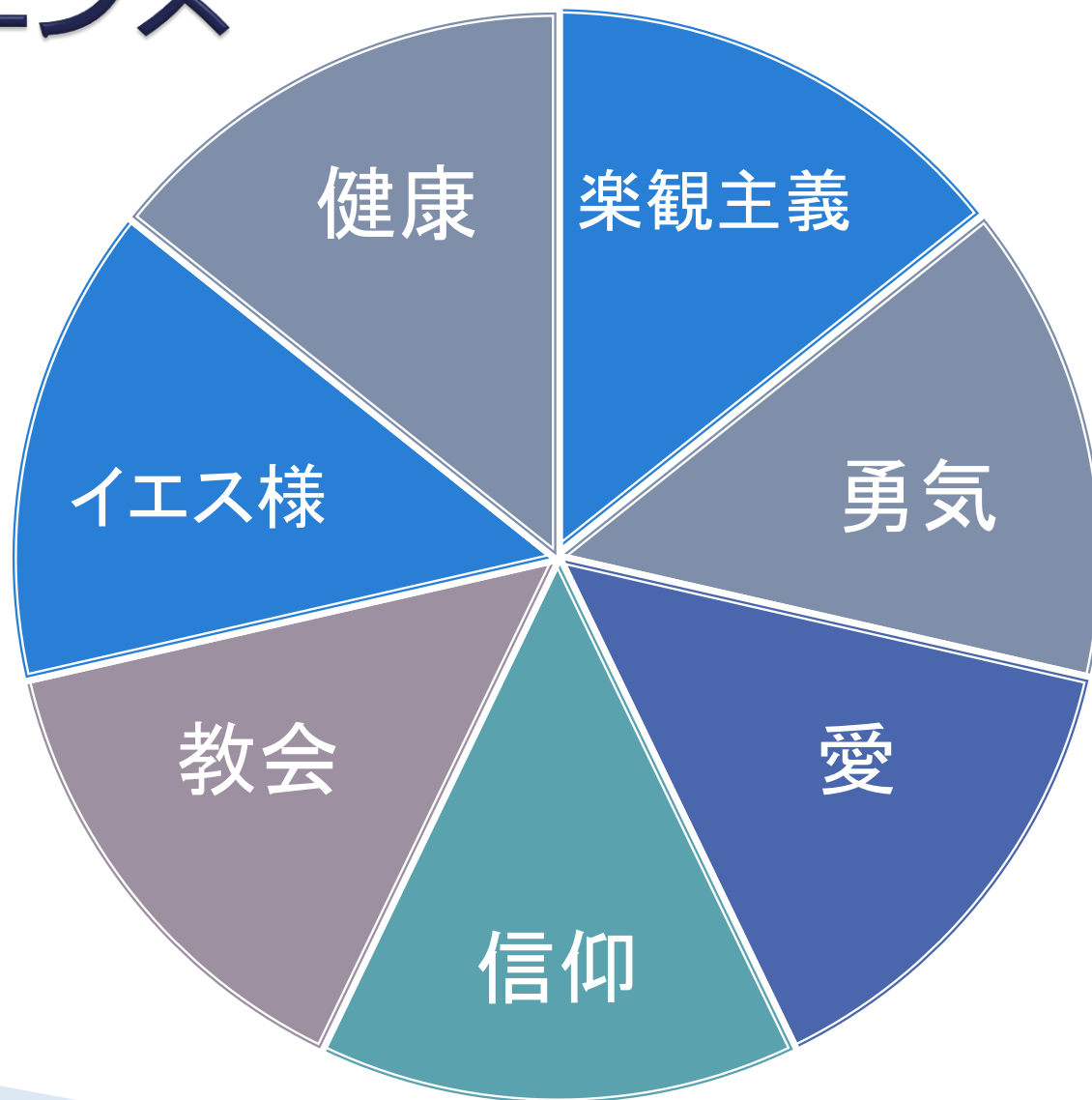
8. 認知の柔軟性

- 同じ事が起こってもそれをどう捉えるかが重要
- 「わたしの兄弟たち、いろいろな試練に出会うときは、この上ない喜びと思いなさい。」<ヤコブ1:2>

9. 意味と目的を見出す力

- すべての出来事には意味と目的があると信じること
- 「神は、あなたがたを子として取り扱っておられます。いったい、父から鍛えられない子があるでしょうか。」ヘブライ12:7

レジリエンス



レジリエンスを育てる

レ

いせい(霊性)を高め

ジ

ーザスを見つめながら

リ

んじん(隣人)を愛し

エ

ん(縁)を広げて

ン

！何とかなるさ！の心で

ス

マートに生きる

コヘレト7:14

順境には楽しみ、逆境には「こう考えよ
人が未来について無知であるように」と
神はこの両者を併せ造られた」と。「

トラウマ(心的外傷)について

マーク・D・シーラー(NY州立大)の研究(2010年)

“Whatever Does Not Kill Us”(試練で死ぬ人はいない)

<2000人のアメリカ人をトラウマ体験(逆境体験)とその後の4年間の健康状態を調査した>

★**中程度の逆境体験者の健康度が最も高く**, 少ない人と多い人は低かった。

過去に辛い出来事を経験した人の方が、
うつ病や不安症などの病気に対する
耐性が高くなる。

“逆境はレジリエンスを育む”

苦しみに会ったことは、
私にとってしあわせでした。
私はそれで
あなたのおきてを学びました。

詩編119:71 <新改訳>