

「レジリエンス」を維持するために

今年は新年早々、能登半島に大地震が起きてしまい、今も多くの方がこの災害によって苦しんでおられるかと思ひます。一刻も早い町の復興と皆さんの安全が守られますように心よりお祈りいたします。

前回のコラムでは、「ストレス」について少し詳しく解説いたしました。今回は、それをさらに深堀しつつ、ストレスを抱えながらも、それに悩まされず、いかに自分の心のバランスを何とか保ちながら日々を過ごすことができるかという、心の回復機能、つまり「レジリエンス」について解説したいと思います。

われわれが日常、つつがなく毎日を送っているなかで、このレジリエンスの機能はしっかりと働いてくれています。仕事をしている人だったら、しんどい仕事に対応しなければいけないときや、不本意な仕事だったり、理不尽な仕事だって役割上しなければいけないときもあります。また、学生でも、やりたくない勉強やテスト、部活での過酷な練習などもやらなければなりません。むしろ、仕事や学業などは、自分がやりたいこと、納得していることをやることのほうが断然少ないというのが実情でしょう。

このような仕事や学業に取り組むとき、私たちの心には、マイナスな感情が強くなってきてしまいます。「嫌だな」「面倒くさい」「何で自分がこんなことをしなければいけないのか」というようなドロドロした否定的な思いが、まず先にどうしても出てきてしまいます。しかし、だからといって私たちはこんな仕事や学業をやらぬとか、放棄することはしないですよ。むしろ、ぶつぶつ言いながらも何とか取り掛かり、行動し、ちゃんと対応しています。さらには、それを継続していくことさえもできるのです。

なぜ、やりたくないことをわざわざやり、最後までやりぬくことができるのでしょうか。ここには、私たちの心の大事な機能である「レジリエンス」が深くかかわっています。つまり、ある仕事に対して、「こんなことはやりたくない」という思いが出てくるとすると、それに続いて「でもやるか。この仕事をやろう。この仕事は自分にはできる」という思いを作ることができるから、結果としてこの嫌な仕事をするすることができるのです。この「でもやるか。この仕事をやろう。できる」という思いが、レジリエンスの思いです。朝起きるときも、「ああ朝が来てしまった。仕事に行きたくない。嫌だ」という重苦しいマイナス感情を持つ。でも続いて「起きて準備をして仕事に行くか。仕事に行こう。仕事に行ける」という気持ちを作ります。だから朝が辛くても、毎日普通に仕事に行くことができるのですね。

この「～しよう。～できる」の思い、つまりレジリエンスが機能しなくなる状態が、心の不調であり、不適応ということになります。うつ病や適応障害になると、こうした思いを作れなくなる、もしくは非常に弱まってしまふということが起きます。

「レジリエンス」の機能は、普段私たちには自覚はほとんどされず、気づきにくい思いです。しかし、この「レジリエンス」がしっかりと心のなかで働いてくれるので、どんなストレスに遭っても、概ね健康的に毎日を送ることができます。この「レジリエンス」の機能を安定して維持させるためには、普段から、こういった「～しよう。～できる」という思いを意識的に作ることが大切です。「～しよう。～できる」という言葉を心のうちで意識しながら、何回か言ってみましょう。そうすると、何となく「できる感じ」が心のうちに起きてきて、行動しやすくなります。ごく簡単な心のワークです。

カウンセリングルームぶどうの木
臨床心理士・公認心理師 丸山 茂人