



「レジリエンス」って何？

「人生とは、不可思議。不条理。」という人がいます。「何が起こるか分からない」「思いどおりにはいかない」ということです。

たとえば、コロナウィルスについてもそうでしょう。2年前に、今のこのような状況を予想できた人がいたでしょうか。思いもよらないウィルスで世界中の人々が苦しめられています。

前々号で「やり抜く力 GRIT」についてお話ししました。「GRIT」とは、

Guts（度胸）：困難なことに立ち向かう

Resilience（復元力）：失敗しても諦めずに続ける

Initiative（自発性）：自分で目標を見据える

Tenacity（執念）：最後までやり遂げる

の頭文字をとったものでした。

今回は、2つ目のレジリエンス（Resilience）について考えてみたいと思います。

レジリエンス（resilience）とは、「跳ね返り、弾力、回復力、復元力」という意味の言葉です。

東日本大震災やそれに伴う福島原発事故の際、日本人の行動として世界から注目されたことがあります。それは、あのような悲惨な場面にあっても、日本では暴動が起こらなかったことです。さらに、あの困難から地域を復興させようとする多くの住民の姿が見えたことでした。

もちろん、肉親を亡くし、大きな悲しみに暮れた方は大勢いたと思います。それにもかかわらず、「立ち直ろう」「復興しよう」とする人たちの心の中には、確実にこの「レジリエンス」が働いていたと考えます。

あのような悲惨な場面でなくても、我々の日常には、多くの困難やストレスが存在します。これは、一部の限られた人というよりは、ほとんど全ての人にあてはまるのではないのでしょうか。

それにもかかわらず、下を向いて悩みに押しつぶされてしまう人と、生活を楽んでいる人がいるのはなぜでしょう。しかめっ面ではなく、笑顔でいられる人がいるのはなぜでしょう。それは、ひとえに心のありようの違いがあるのだということになるでしょう。

「レジリエンス」が低い人は、たぶん「なぜ、自分だけがこんなつらい目に遭わなければならないのだろう。」という思いに支配されてしまっているのだと思います。

最近、パラリンピックの選手のインタビューをテレビでよく目にします。パラリンピックの選手たちは、これまでに乗り越えてきた困難が、さぞ多かったろうと思います。まさに、あの大舞台に立つ選手たちは、「レジリエンス」のお手本かもしれません。だから、パラリンピック選手の心のありようは、全ての人に参考になるはずで。

総体で県大会以上に出場する生徒には、「やり抜く力」で大いに頑張ってもらいたいと思います。しかし、総体で「負ける」ことを味わい、新たな目標を決めて、前に進まなければならぬ生徒も多いはずで。これもまた貴重な経験です。「負け」からも多くのことを学べるのです。自分の中に眠っている「回復力」を信じて、成長に結び付けてほしいと思います。

