

レ ジ リ エ ン ス

発表者用原稿

レジリエンス

ビジネスやメンタルヘルスの世界で重要な概念のひとつになっている「レジリエンス」

「精神的回復力」「復元力」

心理学的に「困難な状況にもかかわらず、
しなやかに適応して生き延びる力」



自分の「レジリエンス」がどの程度なのかも知っておくことは**重要**

「レジリエンス」は先天的なものではなく、誰にでも鍛えられる。
「レジリエンス」をチェックし、折れない心を育むために、セルフマネジメント方法として鍛える方法を確認しよう。

ビジネスやメンタルヘルスの世界で重要な概念のひとつになっている「レジリエンス」。「精神的回復力」「復元力」などと訳される言葉ですが、最近では心理学的に「困難な状況にもかかわらず、しなやかに適応して生き延びる力」といったふうに使われることがポピュラーとなりつつあります。

こころを病んでしまう人数が国内で年間 300 万人を超えた今、ストレスに負けることなく社会を生き抜いていくために「レジリエンス」が必要不可欠と言われているのです。

欧米では、学歴やスキルよりも「レジリエンス」を重視して採用するという企業もあります。自分の「レジリエンス」がどの程度なのかも知っておくことは重要です。そして「レジリエンス」は先天的なものではなく、誰にでも鍛えられます。ご自身の「レジリエンス」をチェックし、折れない心を育むために、セルフマネジメント方法として有効な「レジリエンス」を鍛える方法を確認しましょう。

1 レジリエンスとは何か

レジリエンスという考え方が生まれた背景や必要性を深く知る

「困難な状況にもかかわらず、しなやかに適応して生き延びる力」
「逆境に打ち勝つ力」「折れない心」

逆境力、再起力、折れない心の力
逆境や困難、強いストレスに直面したときに適応する精神力と心理のプロセス
(APA 全米心理学会)
【回復力】 テニスボールのように凹んでも跳ね返すという
【緩衝力】 新たな厳しい環境化でもやっていける
【適応力】 などを指しています。

1 レジリエンスとは何か

レジリエンスという考え方が生まれた背景や必要性を深く知ることで、現代社会でレジリエンスが注目されている理由、そして、レジリエンスを鍛える意味を確認していきましょう。

「困難な状況にもかかわらず、しなやかに適応して生き延びる力」などと言う意味で使われているレジリエンスです。簡単にいうと「逆境に打ち勝つ力」「折れない心」といった意味であるといえるでしょう。

逆境力、再起力、折れない心の力など色々な訳し方がされますが、逆境や困難、強いストレスに直面したときに適応する精神力と心理的プロセス（APA 全米心理学会）で、竹のように曲がってもすぐ戻る【回復力】、テニスボールのように凹んでも跳ね返すという【緩衝力】新たな厳しい環境化でもやっていける【適応力】などを指しています。

よくあるシーンでは、失敗を怖れて行動回避する癖を直し、失敗をして落ち込んだ気持ちから抜け出し、そこから目標に向かって前に進むことのできる力のことです。

そんな中、心理学の側面からレジリエンスが注目され始めたのは 1970 年代のこと、貧困などにより不利な生活環境に置かれた児童や、第二次世界大戦により孤児となった子供たちを対象にした研究がきっかけのひとつでした。

強いストレス下にいた子供たちのその後を見てみると、過去のトラウマから生きる気力を持ってない人たちがいる一方で、そのトラウマを乗り越えて誇りを持てる仕事と幸せな家庭を持つ人たちもいたのです。

その違いは何かということに着目して生まれたのが、レジリエンスの概念とされています。さらに統計としてわかりやすいのが、PTSD の調査があります。何らかの外傷的体験に曝された人のうち、PTSD になるのは 8%~20%であると言います。PTSD になる人とならない人の差が、レジリエンスの差だということがいえるでしょう。

2 レジリエンスの必要性

レジリエンスが注目されるようになったのは、欧米ではリーマンショック直後、日本では東日本大震災直後。

環境変化が起こり、予測不可能な事態がいつ発生するかわからない

変化や逆境をしなやかに力強く乗り越える力

レジリエンスが必要とされている理由は大きく3つあります。

2 レジリエンスの必要性

レジリエンスが注目されるようになったのは、欧米ではリーマンショック直後、日本では東日本大震災直後のことです。

このことからわかるように、刻一刻と環境変化が起こり、予測不可能な事態がいつ発生するかわからない今だからこそ、変化や逆境をしなやかに力強く乗り越える力が社会全体で求められているといえるでしょう。

ではより具体的に日本におけるレジリエンスの必要性を探っていきましょう。今、レジリエンスが必要とされている理由は大きく3つあります。

【リーダーシップ能力】

現在 「変化」の時
少子高齢化
インターネットなどの
新しい技術の出現

過去の成功モデルをなぞっても成功するとは限りません。

今後 グローバル化
多様性に柔軟に対応
国籍を超えて活躍する人材
変革的なリーダーのニーズ

グローバル化へ対応するために、英語力やビジネススキルだけではなく、
失敗や試練に負けないたくましさ、レジリエンスが必要不可欠。

【リーダーシップ能力】

まず一つ目は今の日本は「変化」の時だということ。少子高齢化が進み、さらにはインターネットなどの新しい技術の出現によって産業構造も著しく変化を続けています。1年前の常識は既に通用しないことも少なくなく、過去の成功モデルをなぞっても成功するとは限りません。

そんな中で変化に適応し、これまでに存在しなかったような新たな市場を生み出すことができる人材とはどんなスキルを持っている人なのでしょう。

多くの企業では変化対応力が求められ、海外から日本を訪れて働く人が年々増えていきます。この先もグローバル化はますます進むことになり、それは変化にオープンになることを意味し、多様性に柔軟に対応し、国籍を超えて活躍する人材がますます必要とされてきます。

意味ある変化を創り出す変革的なリーダーのニーズがより高まるでしょう。

このグローバル化へ対応するためには、英語力やビジネススキルだけではなく、失敗や試練に負けないたくましさ、レジリエンスが必要不可欠となります。

【キャリア自律力】

激変 グローバル化
サービス経済化
ネットワーク社会化
個人を取り巻く外部環境

困難 複雑性
不確実性の高い状況
キャリア展望を描くこと

合理的に物事を捉え自分の仕事やキャリアを投げ出さない、
たくましさを持って逆境を乗り越える

つらく痛い体験から価値ある何かを学び、
そのたびに成長する力「キャリアレジリエンス」

【キャリア自律力】

2つ目に、どう働くべきか迷っている人が増えていることがあげられます。

グローバル化、サービス経済化、ネットワーク社会化など個人を取り巻く外部環境は過去に類を見ないほど激変しています。

こうした複雑性、不確実性の高い状況では、長期のキャリア展望を描くことが極めて困難になります。だからこそ、自分の考えたようにはことがらを進めることができないような困難に出会った場合でも、合理的に物事を捉え、自分の仕事やキャリアを投げ出すことなく、たくましさを持って逆境を乗り越える。そして、つらく痛い体験から価値ある何かを学び、そのたびに成長する力「キャリアレジリエンス」が求められています。