

道 -ROAD-

大阪学芸中等教育学校
校長室だより

レジリエンス

緊急事態宣言が 9 月 30 日まで再延長されました。学校での教育活動については大きな変更はありませんが、毎日の生活でとにかく気を緩めず、引き続き感染防止に努めてください。

今号では「**レジリエンス (resilience)**」という言葉を紹介します。皆さんにとって耳慣れない言葉かもしれませんが、もともとはストレスと同じく物理の用語でした。ストレスは外圧による歪み、レジリエンスは歪みを跳ね返す力です。これらの言葉は心理学でも使われるようになり、レジリエンスは精神的な「**復元力**」「**回復力**」などといった意味で使われます。

コロナウイルスのまん延から 1 年半以上が経過し、長期間の自粛生活から「コロナ疲れ」に陥っている人も少なくないと思われます。個人も組織も疲弊している状況下で、「**困難を跳ね返して生き抜く力=レジリエンス**」に注目が集まっています。宇宙飛行士の野口聡一さんは、2020 年 11 月、自身が搭乗する宇宙船に「レジリエンス」と名付けました。このパンデミックによる困難から立ち直れるよう願いを込めたそうです。

先日、東京パラリンピックが閉幕しました。コロナ禍で社会に閉塞感が漂う今だからこそ、障がいと向き合い、持てる力の限界に挑戦するパラアスリートたちの姿に胸が熱くなった人も多かったと思います。パラアスリートにとって障がいは、決して克服したものでなく、時には向き合い、時には諦め、時には受け入れてきたものではないでしょうか。その過程の中で「**折れない心=レジリエンス**」を備えてきたと思います。 [【校長室だより第 52 号】を参照 !\[\]\(003082e50e3009141f59bd5df831749f_img.jpg\) **こちら**](#)

その中で、パラ水泳界のレジェンドとして名を馳せるのが、成田真由美選手です。パラリンピックは、今回の東京大会が 6 回目の出場で、これまで金 15 個を含む計 20 個のメダルを獲得しています。13 歳で脊髄炎を発症して車いす生活になりました。子どもの頃は水泳が苦手だったそうですが、23 歳で泳ぎ始めて国際舞台の頂点まで上り詰めたというのも驚きです。

アトランタ、シドニー、アテネと 3 大会連続で金メダルを胸にした成田ですが、2008 年の北京大会ではまさかのメダルゼロに終わりました。障がいの種類や程度でグループ分けする「クラス分け」の判定を受けた結果、これまでの「S4」から、より障がい程度の軽い「S5」への変更が告げられたからです。しかし、成田選手は目指していたメダルは厳しい状況になっても、水泳日本代表チームのキャプテンという自らの役割を全うするかのように最後まで泳ぎきりました。

その後、第一線を離れましたが、東京パラリンピックの開催決定をきっかけに、2015 年に 7 年ぶりに競技に復帰し、リオパラリンピックへの出場権を掴みました。そして、今回、東京大会を最後の舞台と位置づけて臨みました。レース以外でも母親のような温かい思いやりの心を持ち、若い選手の面倒をみたそうです。自身はパラ最終レースの女子 50m (S5) で決勝進出し、6 位入賞を果たしました。レース後、社会に大きな影響を与えた「水の女王」が、51 年間の人生と起伏に富んだ 27 年間の競技人生を支えてくれた周囲への感謝を述べていました。

レジリエンスという力は生まれつき備えられた力ではなく、たくさんチャレンジし、たくさんの失敗を重ねながらも、それを乗り越えることで強くなっていきます。逆に、自分の意志でコントロールできない気分や感情にとらわれるとマイナスの状況を悪化させます。

そして、レジリエンスを高めるために、最も必要とされるのは「**感謝の気持ち**」や「**人を思いやる気持ち**」です。感謝の気持ちを持つということは、ネガティブな思考や不平不満でなく、物事を肯定的に受け止める大きなポイントではないでしょうか。

余録

英語で「復元力」や「回復力」を意味するレジリエンス。日本でもカタカナ英語として使われるようになった。国土強靱化は、ナショナル・レジリエンス。従業員のストレス対策に「レジリエンス向上研修」を実施する企業も増えている▲米同時多発テロから20年。米国では社会や個人のレジリエンスに光が当たる。旅客機が激突し、超高層ビルが倒壊したニューヨークでは多くの市民が心的外傷後ストレス障害（PTSD）と診断された。「激突」映像の影響も懸念され、テレビ局は映像を使わなくなった▲米政府は心のケアに数億ドルを投入した。長期的な影響を心配する声もあった中、半年後にはPTSD患者が大幅に減少した。個人差もあるだろうが、心の回復

力の強さを示す事例と受け止められている▲事件後、人々の結びつきが強まったという指摘もある。強いストレスの下では他人と協力しようとするという研究結果があるそうだ。東日本大震災後に日本人が経験した人々の行動とも相通じる。社会の復元力だろう▲愛国意識が高まる一方、中東出身者への差別が強まるなど米社会の分断につながる側面もあった。トランプ現象に見られるように分断はその後拡大した▲最新の世論調査では「米国が悪い方向に向かっていく」と考える人が事件1年後より大幅に増えた。20年にわたった対テロ戦争や、一時は世界最悪といわれたコロナ禍の影響もあるのだろう。米国自体が本来のレジリエンスを発揮するには至っていないということか。

2021.9.11