



# レジリエンスとは

## 導入

# 1 困難や逆境は 乗り越えられる

人生において誰も何らかの困難に直面しているはずで、重大なトラウマ体験をする人も少なくありません。レジリエンス・トレーニングは、『どう逆境に備え』、『どう逆境を受け止め』、『どう逆境を活かすか』を、教えてくれるものです。逆境の乗り越え方を知ることによって、それを打破する方法を学ぶことができるのです。



# レジリエンスとは

## 導入

# 2

# しなやかに

これまでは『ストレスに強い』、『ストレス耐性がある』と言う場合、強いストレスがかかっても、『揺るがない』、『動じない』、『跳ね返す』といった強じん、屈強な人物がイメージされてきました。それに対してレジリエンスが高い人は、ストレスに襲われても『しなやかに』対応し、一旦少し、凹んだとしても元に戻る(回復する)ことを追求しています。



# レジリエンスとは

## 導入

# 3

# レジリエンスは

# 科学で証明済み

レジリエンスは、最新の心理学、社会学、神経科学、医学などの科学的研究結果を参考にしたものです。また、これらのエビデンスは、身体や認知機能、メンタル強化の手法などをわかりやすく説明してくれています。レジリエンスの訓練は、科学的な根拠を軸として、積極的に学び、実践することで能力を維持向上させることができます。トレーニングを通じ、私たちはストレスや逆境への適応力を高めることができます。



# レジリエンスとは

## 導入

# 4

# メンタルヘルス とレジリエンス

『メンタルヘルス＝自殺防止』、『レジリエンスは人的戦力の維持・向上』となっており、目的はまったく異なっています。メンタルヘルスとレジリエンスとの違いについてのイメージは、メンタルヘルスは精神疾患等の予防・治療等であり、現状からの悪化を防ぐためのものです。それに対してレジリエンスは、現状の健全性を維持、あるいは向上させるためのものです。



# レジリエンスとは

## 導入

# レジリエンスは5 誰のために???

健康、不健康を問わず全ての方を対象としております。レジリエンスは、人生を左右するような大きな出来事だけでなく、普段の仕事、健康、チームワークなど、日常の喧噪やストレスに対処するためにも必要なものです。

皆さんの人生をより豊かにするため、また、周りの人の人生を豊かにするためにも、全ての方が身に付けて損はしないとても有益な能力です。レジリエンスやその高め方を知ることは誰にとっても役に立ちます。今すぐに始めましょう。



# レジリエンスとは

## 導入

# 自分にあった 方法を見つけよう

# 6

レジリエンスは誰もが訓練をすることにより高めることができます。筋トレをすることで筋肉が鍛えられていくように、レジリエンスはトレーニングを重ねることによって獲得していくことができます。また、レジリエンスを高める方法は、1つではありません。いくつかの方法の中から、自分にあった方法を見つけ、コツコツと実践していくことが大切です。トレーニングを重ねることで、現在の困難を乗り越えたり、今後直面することになるかもしれない出来事に備えることができます。



# レジリエンスとは

## 導入

# 継続する

# 7 努力が必要

レジリエンスを高めるためには実践が必要です。魔法のようにいきなり高まるものではありません。さまざまなトレーニング方法から、自分の価値観に一致しているもの、ライフスタイルにあっているもので、実践できそうなものを、まず1つか2つ選んで始めることが良いでしょう。そして、一貫性のあるトレーニングを辛抱強く続けましょう。なぜならレジリエンスを高めるためには時間と継続して努力することが必要だからです。



# レジリエンスとは

## 導入

# いざという

# 8

# 時のために

レジリエンスは、常にトレーニングを実践することで効果がより高まります。この先の未来で、出くわす逆境や困難を、「しなやか」に乗り越えるために、日常生活の中で個々がトレーニングを実施しなければなりません。我々がいつ来るかわからない有事に備え、日ごろの教育訓練に取り組むのと同様に、能力を高めるためには努力が必要となります。レジリエンスは「いざ！！」という場面に出くわしてから高めようと思えば行動しても遅いです。いざという時のために、日ごろからトレーニングに励みましょう。



# レジリエンスとは

## 逆境

# 逆境グラフを 描いてみよう

人生の浮き沈みをグラフとして表現することにより、過去の困難やその立ち直り方法が見える化することができます。縦軸を『浮き沈み』、横軸を『年齢』として、描いていきます。そして、特に高い部分及び低い部分などは、その時に何があって高かったのか、どうして低かったのかを文字にして記入しましょう。それができたら、落ち込んだ状態から、上向きに回復できたのは、どんなことが関係していたのかを考え書き入れましょう。すると、『どうやって』、『何を使って』、『何を頼りに』回復することができたのかをふり返ることができます。



# レジリエンスとは

## 逆境

# 10

# 今までだって 乗り越えられた

過去を振り返ってみましょう。誰もが嫌だったことや悲しかったこと、辛かったことなど、ネガティブな思い出の1つや2つ持っていると思います。その体験を乗り越えた対処方法が今後、役立つかもしれません。また、振り返ることによりすでに自身に多くのレジリエンスが身に付けていたことにあらためて気づくかもしれません。あの時、乗り越えられたから今回も乗り越えられるはずです！！



# 心理的レジリエンス

## 柔軟な思考

1 1

# 認知と感情を 柔軟にする

レジリエントな人は柔軟な思考の持ち主であることが多いようです。彼らは困難な出来事に対する考え方が柔軟です。また、ストレスに対し柔軟な感情的反応をします。状況に応じて、異なる適応方法を使い分けることがポイントです。



# 心理的レジリエンス

## 柔軟な思考

12  
できること？  
できないこと？

困難な出来事に直面した際に、焦らずに、一度ゆっくりと考えてみましょう。自身の努力により『変えることができる出来事なのか？』それとも『変えることができない出来事なのか？』それをしっかりと見極めましょう。過去、天候、容姿、法律や社会のルールなどは変えられません。変えることのできない出来事について悩み考えるのではなく、変えることができる出来事に集中することにより前向きな対処をすることができます。



# 心理的レジリエンス

## 柔軟な思考

# カラフル

# 13

# ランドセル

今の小学生のランドセルの色はさまざまであり、通学する子供たちの背中はとてもカラフルです。平成半ばまでは「男の子は黒」「女の子は赤」が常識であったかと思います。過去にとらわれず、柔軟な思考で現状を受け入れることで、ストレスを軽減したり、揉め事から逃避することができます。過去の経験則や常識にとらわれず柔軟な思考を身に付けましょう。何事も柔軟な思考で受容できるようになれば気が楽になります。



# 心理的レジリエンス

## 柔軟な思考

# 本当に

# 14

# そーなの？？

「私は、いつも失敗します」「私が取り組むと絶対に怒られます」「私がいると毎回、雨に降られます」という発想は本当にそうですか？？その考えはあなたの認知が歪んでしまっているからかもしれません。我々、人間は知らず知らずのうちに非機能的な認知の罫に、はまってしまう。ネガティブな感情のとき、疲れているとき、忙しいとき、イライラしているときなどは、特に陥りがちです。一度ゆっくりと自分に問いかけてみましょう。「その考えてホントかな？？」と、自分に反論することでその罫から解放され、楽になることでしょ。



# 心理的レジリエンス

感情・衝動  
のコントロール

# 15

# アンガー

# マネジメント

レジリエンスを高めるためには感情や衝動をコントロールする能力が必要です。困難な状況やストレスフルな状況に置かれると、頭が真っ白になり、不安でいっぱいになり、些細なことでも怒りの感情が沸き上がります。この反応は、当然のことですが、過剰な反応は良い結果をもたらすことはありません。状況を冷静に捉え、不適切で過剰な反応を抑えるために怒りをコントロールするアンガーマネジメントを身に付けましょう。



# 心理的レジリエンス

感情・衝動  
のコントロール

16

怒りは

第2次感情

「怒り」は第二次感情といわれ、第一次感情がいっぱいになった時にあふれ出てくるものです。第一次感情とは、「不安」「つらい」「苦しい」「痛い」「嫌だ」「疲れた」「寂しい」「悲しい」などです。第一感情を抑制する方法は、気分転換を図ることです。質よりも量が大切といわれています。音楽を聴く、出かける、好物を食べたりなど気軽にできるネタをたくさん持ち合わせましょう。



# 心理的レジリエンス

感情・衝動  
のコントロール

# 17

# べき思考の罣

私たちが怒らせるものの正体に「べき」と言う、固定概念が存在します。一見すると、とても正しいように思える「べき」ですが…。「～するべき」、「こうあるべき」、「絶対やるべき」といろいろあります。ある人の行動指針であったり、教えであったり、その人にとっては正しいが、他の人にとっては理解を得られないものもあります。自分の思う「べき」の許容範囲を広げることで許せることや受容できることが増え、ストレスや怒りを減らすことができます。「べき」にこだわりすぎずに許せるゾーンを広げましょう。



# 心理的レジリエンス

感情・衝動  
のコントロール

# 18

# 1日の1%を

# マインドフルネスに

24時間の1%は、約14分です。このたった1%をマインドフルネスを行う時間に費やしてはいかがでしょうか？せめて、1日3分を使って自分を客観視し、“今”と言う瞬間に意識を集中させましょう。ネガティブな感情から距離を置く時間を作ることにより、その感情から抜け出して、平穏な感情を得られることでしょう。その1%の時間によって残りの99%の時間が有意義なものとなり、生産性の高い時間へと変化するはずです。



# 心理的レジリエンス

## 積極的な思考

# ポジティブを19 記録しよう

ポジティブな出来事は、気に留めず忘れてしまいがちです。反対に、ネガティブな出来事は印象的で記憶に残りやすいのが人間の心理です。また、気分が落ちていたり不安に苛まれている人、ネガティブ志向が強い人はポジティブな出来事があっても気づかない、気に留めない、あるいは過小評価してしまうことが多い傾向にあります。些細なことや、当たり前と思うことを、あえてノートに書きだして記録することにより前向きな気持ちが芽生え積極的な思考へ変化することでしょう。



# 心理的レジリエンス

## 積極的な思考

# 感謝を

# 20

# 言葉にしよう

感謝の気持ちを言葉にして相手に伝えていますか？言われてうれしい言葉に「ありがとう」があります。いつもありがたいと思っけていてもついつい言いそびれたりしていることはありませんか？もしや、当たり前前の行為と思い「ありがたい」とも思わずに流してしまっていることはないですか？些細なことでも誰かの苦勞の「おかげさま」で成り立っていることに感謝し、その思いを言葉にして、相手に伝えましょう。お互いが気持ちよく前向きな感情が沸き出てポジティブな気持ちになり何事にも積極的に取組めるようになることでしょう。



# 心理的レジリエンス

## 積極的な思考

# 21

# 小さなことを 大きな幸せに

最近幸せを感じていますか?? 幸せかどーかを決めるのはあなた自身です!!  
小さな出来事や些細なことに対しても、幸せだと感じられるようになると毎日が  
キラキラすることでしょう。当たり前を当たり前と思わずに些細な出来事にも目を  
向けてみましょう。きっとそこには、気づかなかった幸せがたくさんあるはずです。



# 心理的レジリエンス

## 積極的な思考

# クリアしたら 大きな花丸を

# 22

目標を設定し、その目標を達成する経験を積むと、自己効力感(できる!という気持ち)が高まります。また、目的意識の向上と自分の人生をコントロールしている感覚も得られます。「目標を設定しなさい!!」と、言われると大きな目標を想像し身構えてしまうかもしれません。しかし、日々取り組んでいる『TO DO リスト』のクリアを積み重ねるだけで十分に自己効力感を高めることができます。クリアしたリストに対し、○印やレ点を付けることは、もとより大きな花丸を付ければ何倍も気分は高揚します!!ぜひ、実践してみてください!!



# 身体的レジリエンス

## 栄養

# 23

# 低カロリー

# 高たんぱく

食べ物や飲み物を摂取するときは、低カロリー、高たんぱくなものをチョイスしましょう。同じお肉料理でも、脂身の少ない赤身肉をチョイス。揚げ物ではなく、焼いたり煮たりした料理をチョイスしましょう。飲み物も、甘い清涼飲料をお茶に、コーヒーを飲むならブラックに、コーラを飲むなら、ダイエットコーラをチョイスしましょう。食べ物飲み物に少し気を遣うだけであなたの身体は変化します。



# 身体的レジリエンス

## 栄養

# 24

# 和食の魅力

なんと和食は、ユネスコ無形文化財に登録されています。日本の国土は南北に長く、そして四面を海に囲まれ、美しく自然豊かな環境からたくさんの食材を楽しむことができます。そして四季を通じてたくさんの旬の食べ物を味わうことができます。

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想の栄養バランスと言われています。焼く、炒める、煮つける。など調理方法も油を極力使わずに低カロリーな料理が魅力的です。味付けもだしやお酢を使うことにより塩分を抑えてくれます。和食の頻度を増やしましょう。



# 身体的レジリエンス

## 運動

# 25

# 短い運動の 積み重ね

40分以上、続けて有酸素運動しないと脂肪は燃焼しない。なんて情報を耳にしたことはありませんか？この考えは古い考えであり、今では、コマ切れ運動でも十分に脂肪燃焼効果があると言われています。一度に40分歩いても、10分を4回歩いても体脂肪の燃焼量は変わりません。朝、昼、夕に気分転換を兼ねてちょっとした運動をしてみてもいいでしょうか？



# 身体的レジリエンス

## 運動

# 26

# 今より10分、

# 体を動かす

厚生労働省から「今より10分、体を動かしましょう」という指針が出ています。何となく10分ならできそうな気はしませんか？10分多く歩くということは歩数にすると、約1000歩多く歩くということになります。例えば、エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う。近距離であれば車や自転車を使用せずに徒歩移動をする。テレビを観ながらの運動など、+10分の努力を！！



# 身体的レジリエンス

## 睡眠

# 27

# 睡眠は1日の 終わりではない

睡眠とは、1日の終わりではなく、次の日の始まりだと捉えましょう。次の日に最高の朝を迎え、気持ちのいいスタートダッシュをきめるためにも、夜の過ごし方に意識を向けましょう。寝る前の過ごし方を見直し、質の高い良質な睡眠を心がけましょう。寝る1時間前には、スマホ、入浴、食事を終える。そして、アルコールの摂取は控えめに……ほどほどに……。



# 身体的レジリエンス

## 睡眠

# 28

# 早起きで

# 時間を捻出

早起きをして、誰にも邪魔されない自分だけの時間を確保してみてもいいでしょうか？  
早起きで得られた時間は自分だけの大切な時間です。何かに追われて、後手に回る生活から先手を取りながらアクティブな生活を手に入れましょう！！仕事や資格取得のために頑張るもよし！ たまった、録画を観るもよし！ ボーとするもよし！ 運動するもよし！ 好きなことをして仕事やプライベートを充実させましょう。



# 社会的レジリエンス

## アサーション

# ていねいな 自己主張

# 29

自分の考えや状況を相手に伝えることはとても大切です。アサーティブな人は、自分の意見や、考えを的確に伝えると同時に相手の意見や考えを尊重しようとします。アサーティブな発言は、自分の気持ち、考え、信念などが正しく、そして素直にその場にふさわしい方法で表現されます。そして、相手と同じように発言することを望んでいます。



# 精神的レジリエンス

こころの拠り所

# アスリート

# 30

# から学ぶ

アスリートのインタビューや記者会見、特集番組等の中で、しばしば励まされることがあります。辛い練習やライバルとの関係、大きなけがを乗り越え、周りからの重圧等に耐え、想像ができないくらいの逆境に直面し、それを乗り越えることができたからこそあふれ出てくる話があります。また、目指していた目標に到達できず、道半ばで敗退したり、予選を通過できなかったりというネガティブな結果を受入れなければならない話もあります。そして、アスリートが発する言葉には、心を打たれることが多いと思いますので注目してみましよう！！いい言葉に巡り合えるかも！！



# 精神的レジリエンス

こころの拠り所

# ロールモデルを31 設定しよう

ロールモデルとは、自分の行動や考え方など、成長する上でのお手本となる人物のことです。世の中には、幾重の逆境を乗り越えた人やその逆境を利用し飛躍した人。また、逆境をしなやかに受け流すことが上手い人もいます。自分の理想とする立場を確立している人や真似たいと思うような立ち振る舞いをする人がロールモデルとなります。さまざまな観点から複数の人をロールモデルにすることもよいでしょう。実在する人物や映画やアニメのキャラクターでも構いません。目指すべき人を意識してみましよう。きっと理想の自分に近づくことができるでしょう。

# 参考文献

- ・レジリエンス：人生の危機を乗り越えるための科学と10の処方箋  
スティーブン・M・サウスウィック デニス・S・チャーニー 著  
森下 愛 訳 西 大輔 森下 博文 監訳
- ・レジリエンスの教科書：逆境をはね返す世界最強のトレーニング  
カレン・ライビッチ アンドリュー・シャター 著  
宇野 カオリ 訳
- ・ブルース・リーが語るストライキング・ソーツ  
ジョン・リトル 編