

おひざのうえで

(副園長の子育ておうえん通信)(30年2月)

「レジリエンス」



せんりひじり幼稚園
副園長 安達 かえで

先日の全豪オープンテニスで、大坂なおみ選手がクビトバ選手に勝利して優勝した試合は、ご存知の方も多いと思います。何度も何度も訪れるピンチに、折れかけた心を立て直し、奮い立たせて格上の選手に粘り勝ちしたことは、感動でした。以前、「気持ちは3歳です」と自分の未熟さを語っていたなおみ選手が、メンタルで進化を果たしたことになります。

ミスの流れを変えるために、気持ち切り換える工夫や努力をしてきたとのこと。私たちは時間をかけてこのように気持ちを切り替えることはありますが、試合中の短時間で、それをやってのけることは、様々なトレーニングのたまものだといえると思います。

神戸大学の北野幸子先生が、逆境を跳ね返す力「レジリエンス」について、下記のように説明されています。「元々、レジリエンスとは、跳ね返す力や弾力があることを表し、生物学的には枯れそうになった植物や、息が絶えそうになった動物が蘇ることを意味する語として使われています。人には一定のストレスがかかっても、回復する力があります。それを可能とする成分として、コルチゾールやセロトニンなどがわかっています。病気や逆境などの厳しい状態にあってもそこから回復したり、立ち直ったりすることもレジリエンスと言われるようになりました。」とのこと。セルフコントロールは失敗しても気持ちを切り替え調整することですが、レジリエンスは、逆境を跳ね返す力であり、さらに強く生きる力になります。

レジリエンスが働くには、愛着形成、情緒の安定、自尊心、ユーモアのセンス、楽観的な考え方、側にいる人との共感の経験、支援する身近な人の存在などが挙げられるとのこと。つらいことがあった時に、わかってくれる人がいたり、支えてくれる人がいたり、次は大丈夫と思えたりすることで、笑って元気を取り戻したりしますよね。

子ども達の視野が狭くなったり、絶望的な気持ちになったりしないように、多様な選択肢や、創造力を培うことがレジリエンスの発揮につながります。

「へこたれない心」「立ち直る力」は、厳しく鍛え上げられて育つのではなく、子どもが自ら立ち直っていく力を信じて、支えてくれる人が側にいてくれることで、育つのではないのでしょうか。また、日頃の少し困った経験や自分の力で乗り越えないといけない状況を、自分の力で乗り越えることで自信が付き、レジリエンスの力も蓄えられるのではないのでしょうか。そんな機会を「かわいそうだから」と、大人が勝手に解決してしまうことがないように気をつけて見守りたいですね。

将来、子どもたちの未来が開けるように・・・このレジリエンスの力をどうか身に着けてほしい。どんな状況になっても、希望を失わずに、前向きに自分の力を信じて歩いてほしいと祈ります。

.....

(おひざのうえで2月号) ご意見や感想があれば是非お書き下さい

(組) ()