

# 心、豊かに

### ◆ 心の「クセ」を打破

風雪に耐え、折れることなく、しなりによって元の姿に戻る「竹」。

そんな「竹」のように、折れずに立ち直る力、「レジリエンス」が注目を集めています。

レジリエンスが注目され始めたのは 1970 年代。きっかけのひとつとなったのが、第 2 次世界大戦でホロコースト（大量虐殺）を目の当たりにした孤児の研究です。孤児たちのその後の人生を調査したところ、不安やトラウマが頭から離れず、生きることに苦悩する人がいる一方で、逆境や壁を乗り越え、懸命に仕事に取り組み、あたたかい家庭を築く人もいました。同じ悲劇を経験した孤児たちの歩んだ人生に大きな違いが生じたのはなぜでしょうか。

調査後の心理学的な研究から、逆境を乗り越えた人には、共通の傾向があることが判明します。それは、困難な状況下でも、後ろ向きの面だけでなく、前向きな面を見出すことができる柔軟な思考を持ち合わせていたことです。

柔軟な思考は、レジリエンスに欠かせないもので、誰もが手に入れることができるものです。そして、その思考は「生まれ持った性格の差」と決めつけられがちですが、「考え方、捉え方のクセの差」に過ぎないことが多く、そのクセに打ち勝つ心が、レジリエンスを育む種となるようです。

フランスの哲学者・アランは『幸福論』の中で、「悲観主義は気分によるもの、楽観主義は意志によるもの」と説いています。悲しいことや辛いことは、誰かの手によって好転するものではなく、自らの心のコントロールで断ち切っていかなければなりません。簡単に言えば、レジリエンスは「気の持ちよう」。心が折れてしまいそうなときこそ、前を向く「クセ」を身に付けることは、差別や偏見をなくす強い社会の創造につながっていくはずです。