



子どもの心の健康講座 ⑮ 逆境とレジリエンス

先般の北海道地震で被害に見舞われた方には、心よりお見舞いを申し上げます。今回は、大きなストレス状況からの回復に関わるキーワードの一つ、「レジリエンス」についてお伝えします。

子ども達は、今回のような大規模地震、それに続く災害後の困難さ、台風や津波という他の自然災害や虐待、家庭内暴力、事故、性犯罪を含む犯罪被害、深刻な病气、身近な人の死や離別など、突発的で自分の力では避けられない状況に遭遇することがあります。

こういう大きなストレス下であっても、トラウマによる症状が表れる人とそうでない人がいます。同じ個人でも時と場合によって症状が出る時とでない場合があります。

なぜそのような違いが見られるのでしょうか？興味深い概念として「レジリエンス」という言葉があります。「弾力性」という意味を持ち、心のしなやかさを表します。

人は、大変大きなストレスを体験しても、その後精神的に自ら回復していく力

を持ちます。深刻な逆境の中にあっても、その状況にうまく適応し、回復していくことを示します。

レジリエンスは誰もが持つっており、どの年代でも育むことができるといわれています。その人の性格や個性、自尊感情や責任感など固有の要因と、家族や友人、必要な情報などその人を取り巻く環境の要因に分けられます。

カナダ、オーストラリア、そして日本では東日本大震災後に福島県の小学校で子どものレジリエンスを育む教育プログラムが授業に取り入れられているそうです。

心理学者、E・H・グロットバーク（アメリカ）は、『レジリエンスを育むには、これらの要因について何がすでにあり、不足しているのは何か、不足している内容はどうか、不足している内容をどうすればいいかを自分で考え、自分の特

性を認識できる機会を作ることが必要であり、そのことが危機にあった時に役立つ」と述べています。

また精神科医、M・ラター（イギリス）は、『子ども達が逆境にあった時に

どんな反応をするかは予測不能で、個々に異なるため、レジリエンスはあらかじめ測定したり特定しえない」と述べつつも、逆境においてより良い方向に向かわせるような能力を与える方法として次の6つが重要であるといっています。

①計画性を持ち、内省でき、積極性を保てるようにする②友人との葛藤を解決していく取り組みを学校生活で行うことで、子どもが責任と自律性を学び、過ちから学ぶ機会を得る③ある程度制御された危険や困難

に直面させ、責任を持って対応することを教える④子どもが虐待や放置、両親の深刻な問題が起きて引き離される時、長期的な養子縁組みや里親養育の価値に注目する⑤良い結婚関係を結ぶなど、人生における良いターニングポイントの重要性⑥良好な家族関係がもたらしてくれる温かみを指摘しています。

児童精神科医
北畑 歩

レジリエンス・チェックリスト（E・H・グロットバーク）（表1）

外部からのサポート要因 (I HAVE要因)	<ul style="list-style-type: none"> ○家族や家族以外に信頼できて無条件の愛情をくれる人がいる ○自分の行動を適切に制限してくれる人がいる ○学んで自立することを支援してくれる ○身近に良い見本となる人がいる ○必要な健康や教育、福祉のサービスが利用できる ○安定した家族を持ち、地域の人などとのつながりがある
その人の持つ強み (I AM要因)	<ul style="list-style-type: none"> ○多くの人に好かれやすい ○普段は穏やかで自然体である ○将来の計画を達成できる ○自尊心があり、他人を尊敬できる ○他人に共感でき、思いやりがある ○自分自身の行動に責任を持ち、その結果を受け入れる ○自信、楽観性、希望にあふれ、信頼できる
その人ができること (I CAN要因)	<ul style="list-style-type: none"> ○物事を実行するための新しい考えや方法を考えられる ○課題が完了するまで取り組むことができる ○ユーモアを見出し、緊張を和らげるために使える ○他人に自分の考えや気持ちを表現できる ○学業、仕事、個人や対人関係の様々な状況で問題解決できる ○自分の感情、欲求、行動を調整できる ○自分が必要な時に助けを求めることができる