

皆さんは「レジリエンス」という言葉をご存知でしょうか？心理学用語では、予想外のストレスやショックなことに直面しても、心を元の状態に取り戻すことができる力、すなわち心の回復力を表しています。

昨年、宇宙飛行士の野口聡一さんが、コロナ禍で苦しむ世界の人々が元に戻るための力になりたいとの思いを込め、宇宙船に困難な状況から立ち直る力を意味する「レジリエンス」と命名されたそうです。社会で生きていく中で様々なストレスがあります。特に予想外のショックなことが突然起こると落ち込みも大きくなることでしよう。ですが、落ち込むことが悪い訳ではありません。落ち込みでも回復すれば良いのです。もともと私たちの心には回復する力が備わっています。そしてこの力は筋トレと同様に、方



コラム  
**人権の眼** No.60

## 「レジリエンス ~心の回復力~」 レジリエンス脳育コーチ **新崎江里**

法を知り、トレーニングすることでおのずと高めることができるのです。

米国心理学会では「レジリエンス」を育む10の方法を提唱しています。

①良い人間関係を維持する  
②問題を克服できないものだと捉えない

③変化を受容する  
④目標を持つ

⑤周りに流されず  
決断し行動する  
⑥自己探求の機会を持つ

⑦自信を深める  
⑧物事を柔軟に捉える

⑨常に希望をもった見方をする  
⑩自分を大切にすること

私はこの10の方法を日々活かすことができる具体的な方法や考え方を講座や講演を通じてお伝えしています。

ここでは、方法の一つとして自宅で簡単にできる「3分間のマインドフルネス瞑想」をご紹介します。マインドフルネス瞑想は呼

吸に意識を向けることで乱れた感情を鎮め、意識を今ここに戻す効果があります。

更に、脳の働きを高め、自然と物事を違う角度から捉えることができたり、こだわりを手放したり前向きな思考に切りかえる効果もあります。

やり方は、  
①椅子に座って背筋をのびし踵を床につける、もしくはあぐらをかいて踝を床につける。

②目を閉じて、ゆっくりと自然呼吸を行う。

③ご自身の呼吸に意識を向け腹式呼吸をはじめます。鼻から息を4秒吸って、鼻から息を6秒吐くことを3分間続けます。

毎日継続していくことで、脳が変化していくことは科学的にも証明されています。

コロナ禍の今、不安になりやすい時だからこそ、皆さんも心の回復力を高める方法を取り入れてみてはいかがでしょうか。

人教北淡支部・子育てネットワーク協・北淡認定こども園・子育て学習センター共催

## 子どもの自信を育てる言葉と脳の使い方

新崎 江里さん

11月7日、北淡公民館で、2020北淡子育て講演会が開催され、56人が参加しました。

講師の新崎さんは、淡路市在住で、関西を中心にセミナー・講演等をされています。人間関係が複雑化する現代だからこそ、心の回復力を高めることを多くの方に伝えたいとの思いで独自のメソッド「レジリエンス脳育」を構築し活動されています。

今回は、毎日子どもと向き合い、悩みながら、子育てしているお母さん、お父さんに向けた内容で、「子育ては脳育て」「できたことをほめてあげて『ほめ脳』を育てよう」と話されていました。

なお、今回コラム「人権の眼」(上段)に投稿いただきました。



北淡公民館で講演する新崎さん