



# 逆境力

*The Power Of Resilience*

永田円了

逆境力とは、いざ事が起こったとき、どれだけ自分を保つことができるのか。また、その逆境によって、意識改革ができるかどうか、この力が問われているのである。

第二次世界大戦中、800万人から1200万人とも言われるナチスドイツの強制収容所における大量虐殺、しかしこのような最悪な状態にも拘わらず生き延びた人々がいた。同じ境遇にしながら、彼らの生死を分けたものは何だったのか。

連合軍の調査団がその報告書を発表した。「生命の維持力と身体的な強靱さの間には、何の因果関係も見いだせなかった」と。これは常識を覆す驚きの報告であった。では一体、何が生死を分けたものであったのか。次の三つの要因に絞られた。

①過酷な環境にあっても「愛」を実践した人々 ②絶望的な環境にあっても、自然の「美しさ」を意識できた人々 ③将来の「夢」を捨てなかった人々

## ストレスと上手くつきあう方法

ストレスはできれば避けたい、と願ってもそうはうまく行かない。では、このストレスとどうつき合えばいいのか。米国スタンフォード大学のケリー・マクゴニガル女史のストレス研究にハッとした。成人3万人を8年間にわたって調査した報告である。結果は、ストレスが多いと死亡するリスクが43%増加するというもの。但し、それはストレスが健康の害になっていると思っていた人のみであった。ストレスが多くても、害だと思っていない人はいたって平気だったという（NHKスーパープレゼンテーションより）。ということは、ストレスをどのように定義するかで、人の寿命も変わってくるということなのか。



また、**ストレスは人を社会的にする**、とも言う。これは一体どういうことなのか。人は誰かに愛情を感じた時、人が恋しくなった時、オキシトシンと言うホルモンを出すという。愛情ホルモンと呼ばれるオキシトシンが、実はストレスを感じた時にも分泌されるというのである。人間はストレスをもったとき、他者の協力を得なさい、という信号が細胞レベルで発信されているのである。人の身体というものは、あらゆるレベルで体調のバランスをとるために日々働いてくれているのだ。

また、**ストレスは人を社会的にする**、とも言う。これは一体どういうことなのか。人は誰かに愛情を感じた時、人が恋しくなった時、オキシトシンと言うホルモンを出すという。愛情ホルモンと呼ばれるオキシトシンが、実はストレスを感じた時にも分泌されるというのである。人間はストレスをもったとき、他者の協力を得なさい、という信号が細胞レベルで発信されているのである。人の身体というものは、あらゆるレベルで体調のバランスをとるために日々働いてくれているのだ。

## 自己への執着から、他者への関心へ

逆境に陥り、ストレスにさいなまれる時、心は蝸壺の中に入り込んでいる。こんな時、スーと抜け出る方法はないのか、ある。自分自身を観るもう一つの目を持つのである。これは学問的には、**メタ認知**と言うコトバで呼ばれている。

視点を自分から他者、そしてもっと大きな世界へと向けるのである。くよくよ悩んでいたとき、スッと見上げて見えた夜空の星が、心の堅さを一瞬にして解いてくれた経験はないだろうか。こんな大きな世界がある。自分もこの世界の一員なのだ、という視点 — 自分を高次から客観視する視点、私はどうして、どうしようとしているのか、と自問する習慣をもつのである。

### <事例 DVD>

クローズアップ現代「折れない心の育て方～逆境力～」2014/4/17  
 ビクトール・フランクル 『夜と霧』 インタビュー  
 ワン・ハイシアさん、外国人により日本語弁論大会 2007年  
 PSU ティナー博士／恋人同士の結びつき  
 カリフォルニア州、ジャンスさん、ホスピス勤務：人に役立っている  
 横峯さくら／メタ認知に気づく／OKラインを下げてプレー  
 慶応大・前野教授／メタ認知を解説  
 スーパープレゼン「ストレスと上手くつきあう」2014/4/13  
 ストレスは人を社会的にする／愛情ホルモン・オキシトシンが分泌  
 マニー・パッキオ／世界最強伝説／他者貢献で自分の居場所をもつ  
 歌・中島みゆき 『ファイト』  
 書籍『嫌われる勇氣』アドラーの心理学 ダイアモンド社

