

コロナ禍の仕事と生活にイキイキをもたらす6つのヒント

～脳の使い方は変えられる～

京都文教大学臨床心理学部教授

産業メンタルヘルス研究所長 中島恵子

03

「予期せぬ事態が起こった時は、どうしたらいいの？」

突然思いもよらぬことが人を襲います。10年ほど前東日本大震災で注目されたのがレジリエンスです。今は新型コロナウイルスで注目されています。予期せぬ出来事が、ストレスを生み出すこともあります。外からの大きな刺激は、元々持っている考え方のクセ（頭に浮かんでくる考え）を強めてしまいます。「仕事ができなくなるのでは」など言動や態度がネガティブになりがちです。そんな時こそ、レジリエントになろう！慣れない環境は新しい事への変化を練習するチャンスです。

POINT!



対処法：レジリエントになろう！



*自分を評価せず少しだけ変えよう



外部ストレスを受けても弾力で跳ね返す
レジリエンスの高い健康マインドさん

レジリエンスとは「しなやかな強さ」と訳され、「何かあってもまた立ち直れる力」と捉えられるために、さまざまな分野で使われています。予期せぬ自然災害では、人だけでなく、仕事、組織、国家としてもレジリエンスという使われ方もされます。**予期せぬストレスへの対処法**の一つです。個人とソーシャルサポートの双方の相互作用にしなやかさを含む時、レジリエンスは柔軟に対応できるようになります。最初は**レジリエント**でないと思われる人であっても、やがてレジリエントになる可能性があり、時間をかけて回復できる能力もレジリエンスの一つです。

コロナ禍の今、先行きが見通せないけれど、レジリエントになろうとすることで、しなやかな強さを身につけていくことができます。

レジリエントになるには、自分の考え方の癖（習慣）について、“良い・悪い”と判断をしないこと、自分を責めないこと、が前提で見直してみましょう。悲観的に考えてしまいがちな人はいませんか。⇒まずはその考えた方を止める。こうしなくてはいけないと考えてしまいがちな人はいませんか。⇒本当にそうかなと自問する。考え方を見直すと、考え方を**少しだけ変えれば**いいことに気がつきませんか。考え方をコントロールするのは前頭葉のお仕事です。前頭葉は脳の中で今も進化し続けている脳なので、変えようと思えば変えられるところです。もし、自分を変えられないと思ったら、それは“信念に基づいているかもしれない”し“新しい事へ変化ができにくくなった老化”かもしれません。コロナ禍の今、慣れない環境は**新しい事への変化を練習するチャンス**であり、**新しいことに挑戦させる前頭葉を活性化させるチャンス**にもなります。