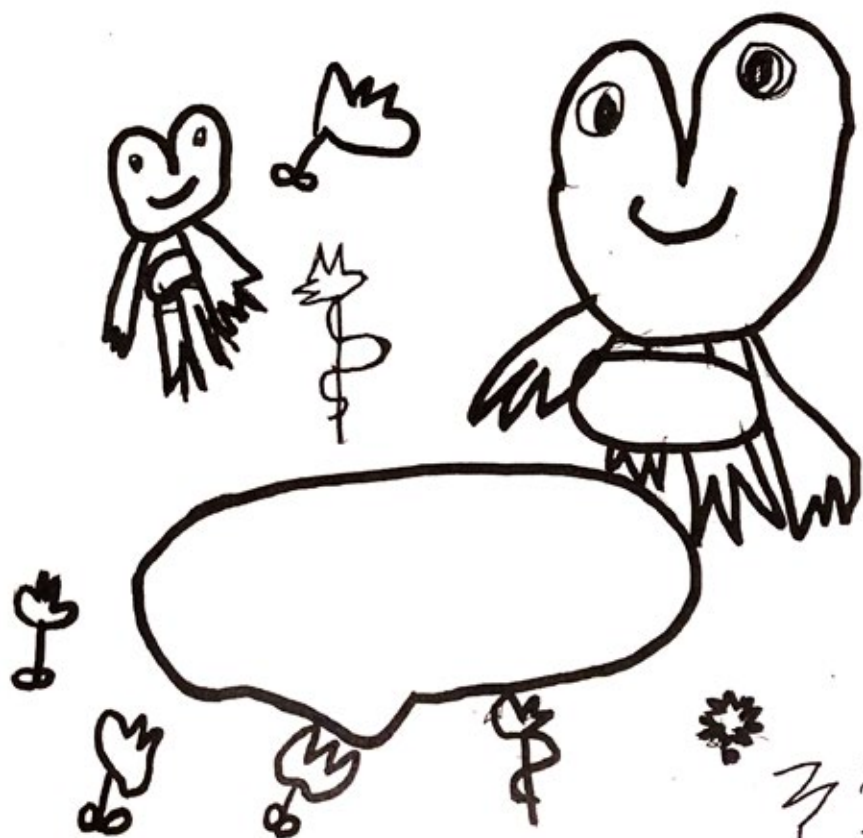


よ・たち

美肌通信4月号

Vol. 141



そら



# April

今月号のとびたち美肌通信の  
表紙は、

とてもお天気が良い日にかゆいらしい  
カエルさんたちが池の近くで楽しそうに  
あそんでいる絵です。

チューリップなどたくさんお花もさいいて  
すてきですね♡

外でおもいまり鬼ごっこなど、

体を動かして遊ぶことが好きは  
男の子が描いてくださいました。  
ありがとうございます。

院長ほいぬ スタッフ一同

バリエ 感謝いたします😊



各業界においてそれぞれエリートと称される人達は数多く存在します。しかしながら同じエリートであっても、逞しいエリートと脆いエリートに分かれる様に感じます。ここでいう逞しさとは体力的(フィジカル)なことではなく、精神的(メンタル)に打たれ強く、さらに自分の感情を自分でコントロール出来る力を指します。これを備えたエリートは厳しい競走に生き残り、成功を収めていきます。一方でどんなに学歴や経歴が華やかでも困難にぶつかった時挫折し競走から外れていく人達も少なからずいるでしょう。果たしてこの両者を別けるものとは一体何であるか。

レジリエンスという言葉があります。これは、「回復力」「しなやかさ」を意味します。そこから転じて人を形容する時に「レジリエントな」と表し、困難な問題や危機的状況といったストレスに遭遇しても立ち直れる人を指す、精神的な強さを説明するものとして用いられています。また心理学用語としての「レジリエンス」は、逆境や困難 ストレスに直面した時に適応していく精神力と、心理的プロセスだと定義されています。

レジリエンスには3つの要素があります。先ず一つ目は、「精神的回復力」、これは先に示した「しなやかさ」と同義であり、多様な考え方と切り替えが上手いという事です。一つの考えに執着し凝り固まっていることと対岸に位置します。

例えば「上司に意見を却下された」という場面を想定してみましよう。自分は否定されたと解釈すれば「怒りが湧き上ってその感情に支配されてしまいます。しかし上司は冷静に判断し、当たり前の決断をしただけと捉えることが出来れば、平静な気持ちのままにいられ、回復することが可能となるはず」です。二つ目は「緩衝力」です。例えば「しなやかに受けとめてゴムの様に躰しつつも跳ね返す様な弾力性のある心を持つことだ」と言われています。最後の要素は「適応力」です。現代社会は、昭和後期の30年以上前には想像もつかない程、スピード化・多様化の時代で目まぐるしく日々変化しています。そのため即座に新しい状況に対応する力が求められています。

こうゆう世相を反映し、近年うつ病をはじめとする精神疾患を抱える人々が急増しこれが原因で失職したり欠勤する人が増加しています。それはサラリーマンに限らず経営者問わず共通の問題です。頑張り屋で真面目で有能な程、燃え尽きて辞めていくという現象が企業や学校、病院等あらゆる社会で起きています。

以上の事を考えると今ほどレジリエンスが求められる時代はないと言えるのです。次月早ではレジリエンスはどの様に身につくのか。その方法について少し話をさせて頂きます。

院長, 拝