

心的外傷後成長

2022. 8. 10

以前、この紙面において、「レジリエンス」というタイトルを使ったことがある。2年前である。最近では、以前にも増して、この言葉を聞くようになってきた。根性論や精神論とは違った印象のある言葉である。時代のキーワードの一つになってきた感がある。

人は厳しい環境や状況に置かれストレスを感じると、心に脳に負荷がかかる。その結果、心の不調や病になる人とならない人とに分かれる。両者を分ける違いは何だろうか。その要素の一つがレジリエンスである。

レジリエンスとは、日本語にすると、変形したものが元の形に戻る復元力や弾力である。他にも困難や脅威などの厳しい状況にも適応するプロセスや能力、結果を指す。貧困な環境など厳しい逆境で育ちながら健全な大人に成長した子どもは「レジリエント」と呼ばれたりもする。

レジリエンスには、複数の側面があるため混乱しやすい。簡単にすると、以下の3つが挙げられる。

一つは「回復」である。強風が吹いても、例えばしなやかな竹のように元と同じ状態に戻ることである。二つめは「抵抗」である。どんな風にも微動だにしない状態である。もう一つは「再構成」である。メンタルヘルスの領域ではこの側面を指すことが多い。特に思春期にはとても重要な部分となる。

ストレス社会の強風で心が折れる、折れるに至らずとも傷つく。木を例にとれば、切られた木がその横から芽を出すように、別の形となってより美しくなる。それが再構成である。専門用語では心的外傷後成長と呼ばれるらしい。

厳しい出来事に見舞われると、まず気持ちが大きく落ち込む。やがて回復過程に向かい、ここで元に戻る（回復）、場合によっては新しい自分を見つける（再構成）フェーズがある。どちらの場合も、やがて回復が完了し、それが成長につながることになる。この一連の過程で大切なのが、周囲の環境である。家族、友人、地域の方々、そして先生である。

予測不能なVUCA（ブーカ）の時代などと呼ばれる昨今、ストレスはさらに増すばかりである。情報化時代の中、玉石混交の情報が氾濫し、ストレス要因は増すばかりで、処理するのも簡単ではない。心の病は一生のうちに18%～25%、4～5人に1人の割合でかかるとされる。その好発時期は思春期である。

思春期の子どもたちが生活する学校という空間は、再構成の場としてふさわしいのではなかろうか。いろいろなことが起きる。すぐに対応し、解決することで、かえって子どもたちの成長につながるが多い。何もないことがいいわけではない。学校生活には、一人一人にとってのドラマがあったほうがよい。レジリエンスにおける再構成、心的外傷後成長を望める場としての学校の存在というものを考えていきたい。

* VUCA 「Volatility（変動性）」「Uncertainty（不確実性）」「Complexity（複雑性）」「Ambiguity（あいまい性）」
の頭文字を取った造語で、将来の予測が困難な状態を意味する。