

Biz Know-how 折れない心「レジリエンス」を鍛える

精神的な回復力を意味する「レジリエンス」という言葉がある。逆境を乗り越える力の源ともなるレジリエンスとは何か、そしてどのように鍛えるべきか。

なぜレジリエンス力が 社会で求められているのか

ビジネスを進めるうえで、多くの逆境にぶつかることは避けられない。うまく逆境を乗り越えられればいいが、心が折れてしまうこともあるだろう。そのような時に逆境を跳ね返す強い力となるのが「レジリエンス」だ。レジリエンスというキーワードは、グローバルスタンダードとなっており、投資銀行のゴールドマン・サックス、石油エネルギー会社のロイヤル・ダッチ・シェルなどでも、レジリエンスを高めるための研修が行われている。

現在、このレジリエンス力が求められている背景は三つある。

一つ目は「心の病」の増加。特に40代から50代にかけての世代で、体の老化とともに、精神が疲労し、心の病を抱える人は少なくない。二つ目は「急速なグローバル化の進行」。英語力の強化だけでなく、失敗を恐れずに業務を遂行できる国際的な競争力が必要とされる。そして三つ目に「なぜ働くのか分からない層の増加」が挙げられる。レジリエンス力を鍛えることで、物事を合理的にとらえることができ、しなやかに、かつ、たくましさを持って逆境を乗り越え、どのように働くべきかを知ることができる。

レジリエンス力の 七つの鍛え方

では、レジリエンス力はどのように鍛えられるのだろうか。七つの鍛え方を紹介しよう。

- ①ネガティブな感情の悪循環を断ち切る
 - ②ネガティブな思い込みと、うまく付き合う
 - ③自他の成功体験から自信を養う
 - ④自分の強みを知り、強みを活かす
 - ⑤同僚、お客様、家族など、自分の心を支えてくれる人を作る
 - ⑥感謝の気持ちを明確に表現し、ポジティブになる
 - ⑦何度も危機に直面し、人間的な成長を高める
- 具体的に解説すると、一つ目の「ネガティブな感情」

は悪循環に陥りがちなものだが、散歩などの「運動」をする、「音楽」を聴く・演奏をする、長く深い「呼吸」をする、ネガティブな出来事を日記などに「書く」などして、その日のうちに解消するのがいい。

二つ目の「思い込み」は、例えば上司の何気ない言動から不安に陥ることだが、その思い込みについては、「追放する」か「受け入れる」か「訓練する（手なずける）」の三つの手段で対処することができる。

三つ目の「自信」を養うためには、自分や他人の成功体験を振り返ることなどで、「やればできる」という自信を身につけることができる。

四つ目の「強み」については、まず強みを知り、常に強みを磨き、いざという時にその強みを活かすことが重要である。

五つ目の「支えてくれる人」は、ビジネス上で重要な人物だけではなく、窮地に陥った場合でも「心」を支えてくれる人を意味する。自分にとって大切な人を5人リストアップし、自らその5人の支えともなることで、より強固な信頼関係を築いていくといいだろう。

六つ目の「感謝」は、その感情を表すことで、幸福度が高まり、ネガティブな感情が薄れ、健康的になり、思いやりが生まれ、前向きな姿勢を保てるようになる。

七つ目については、人は危機に直面した際に、もがき、乗り越えることで、内面にポジティブな変化が生まれると考えられている。過去の失敗や困難に対峙した時の体験を振り返る際に、被害者的な立場ではなく、再起した者の立場で、前向きにとらえることが重要とされている。

レジリエンス力は 自分で磨き、コントロールできる

レジリエンス力はIQとは異なり先天的なものではないため、訓練によって自分で磨くことができ、コントロールできるものである。そして、レジリエンス力が高まるにつれて、困難にぶつかったり、苦しみに追い込まれたりすることこそが、自分の能力を高め、視野を広げてくれることに気付くだろう。

上記の七つの方法を用いてレジリエンス力を鍛えることで、逆境をものともしないビジネスパーソンとしての新たな一歩を踏み出してもらいたい。

参考資料：『レジリエンスの教科書：逆境をね返す世界最強トレーニング』カレン・ライビッチほか（草思社）、『「レジリエンス」の鍛え方』久世浩司（実業之日本社）