



さんぽ保健師コラム

(2021 年 霜月号)

はいたい！産業保健専門職（保健師）の千葉です。

季節は秋から冬へ、暦の上では立冬を迎えて冬の兆しを感じる時期となりました。沖縄では夏の日差しが弱まりスポーツなどで体を動かすのにもちょうど良いシーズンの始まりです。

緊急事態宣言も解除されて、スポーツやアウトドアなど自分の趣味や好きな余暇の過ごし方を再開する方も多いのではないのでしょうか。

長い緊急事態宣言の間、生活や働き方の変化から職場や家庭で新たなストレスを感じた人も少なくはないでしょう。

そのような中で今「レジリエンス」という言葉が注目を集めています。

「レジリエンス」とは精神的な回復力や心のしなやかさを意味する言葉です。

現代社会においてストレスは避けては通れません。普通に暮らしていても事故や災害、病気など困難な状況を体験することもあります。そのような時に心が折れてしまわないためには柔軟に対応できる力・困難を克服する力である「レジリエンス」を高めることが大切です。

レジリエンスは誰もが生まれながらに持っている生きる力ですが、それを高めるコツがありますのでご紹介します。

- ①美味しい食事・ぐっすり眠ること・適度な運動（スポーツ、ダンスなど）等の生活習慣を大切にする
- ②仕事のオンとオフのメリハリをつけて、特に遊び（趣味など）・リラックスする時間を大切にする
- ③自己肯定感を高める（どんな自分でも大丈夫と根拠のない自信を持つ・自分を大好きになる）

逆に自分を責めたり、少しの失敗にとらわれてクヨクヨしたり、休日も仕事のことばかり考える遊びのない生活はレジリエンスを低めてしまいます。

ーレジリエンス 精神的な回復力・心のしなやかさー

我慢することや頑張りすぎることではなく、肩の力を抜いた柳のようなしなやかさで物事に柔軟に対応することがこれからはとても大切です。

(沖縄産業保健総合支援センター 産業保健専門職 千葉 千尋)

