

## 第63回 令和7年7月14日（月）

**野球部のみなさん、初戦突破おめでとうございます。目の前の1戦、引退のかかった試合は常に決勝戦のつもりでがんばってください。今日はレジリエンスについて。**

レジリエンスは最近良く言われている言葉で、ストレス耐性や心が折れた時に立ち直る回復力のような意味で使われています。

私もそうですが、何もかもうまくいかないと思うときは当然あります。よく「いまがどん底だ」と感じる時です。逆に何をやってもうまくいくときもあります。「天にも昇る気持ち」とか「雲の上にいるような気持ち」を感じている時です。

天気で考えるとじっくりきますが、雲の下にいるときは雨の影響を直接受けてしまいます。降っている雨でびしょ濡れになってしまいますが、「どん底」のときは何でこんなに悪いことが続くのだと思います。身体も濡れたままだと低体温症になったりしますが、心もびしょ濡れになると病気になることもあります。重篤な場合は鬱病になって動けなくなることもあります。

飛行機に乗ったことがある人はわかりますが雲の上は常に晴天です。下界で雨が降っていることなどまったく気になりません。それではどうしたら「どん底」のとき早く立ち直ることができるのでしょうか。

「どん底」に雨が降り続いても必ずいつかは止みます。「やまない雨はない」とか「明けない夜はない」とかいう言葉があります。ただ雨を浴び続けていると病気になってしまいます。そこで「傘」が必要になります。

それでは「どん底」でさす傘はどんな傘でしょうか。いくつかあげてみたいと思います。一つはどんな時でもあなたに対する愛情が変わらない人。例えば家族や親友。それからペットなども傘の役目を果たしてくれます。私がどんなに苦しいときでも愛犬たちは私に喜んでとびついてきて、まるで落ち込んだ気持ちを吸い取ってくれるかのようにペロペロと舐めてくれます。

二つ目は本です。苦しんでいるのは自分だけではありません。ほかの人がどのように立ち直ったのか、本は貴重な経験や教訓を教えてください。私も自己啓発本やマインドフルネス系の本をよく読みます。調子のいいときは逆に読む気がなくなり、読了できなかったりすることもあります。それでもいいと思っています。本屋に行って本を買うことで心が励まされる気がします。ちょっとした薬のような効果です。

三つ目は自然です。空、木、水、そして緑が心を癒してくれます。特に何も考えずに雲を見るのがおすすめです。時間の流れがすごくスローになります。

傘を差していればそのうち晴れます。雲の上でも「どん底」でも、晴れてくれば同じになります。