

レジリエンス

馬場 直子

最近「レジリエンス」という言葉をしばしば耳にするようになった。おそらくいま、世界中を駆け巡っているコロナ禍に直面した私たちが、どのようにその状況をとらえ、いかに立ち向かっていこうかと模索する中で、脚光を浴びている言葉なのかもしれない。

レジリエンス(resilience)とは、過酷な環境やストレス状況下にあっても、その状況にうまく適応し、心理的に落ち込み傷ついた状態からたくましく立ち直ることのできる力を表す概念である。日本語に訳すと、精神的回復力、復元力、弾力性、しなやかさなどになってしまうが、一言では完全にいい表すことができず、そのままレジリエンスと表現されている。正確には「困難で脅威的な状況にもかかわらず、うまく適応する能力・過程・結果」と定義されている。わが国では古くからいわれている「七転び八起き」「失敗は成功のもと」「転んでもただではおきない」などのことわざに近い、つまり負の要素をプラスに転じる力を人は皆もっている、その力をいまこそ発揮しようということなのではないかと勝手に解釈している。

いま、世界中のさまざまな年齢、職業、立場の人々が、COVID-19のパンデミックにより、程度の差こそあれさまざまな影響を受け、過酷な状況に置かれている。とくに老人や、小児、障がい者などの社会的弱者が受けている悪影響は甚大なものだと感じる。個人的に感じることでいえば老人ホームに入居している私の母とは、緊急事態宣言以来、月に1回しか会えなくなり、どんどん認知機能も身体機能も落ちているし、こども医療センターに通院してくる子どもたちの中には、うつ状態や不登校になってしまった子も複数いる。また巣ごもり生活によるストレスから、児童虐待やドメスティックバイオレンスも急増していると聞く。そんな逆境にあっても、落ち込みから立ち直り、新たな生きがいを見出していくために、誰にもこのレジリエンス能力が備わっていると信じ、うまくその力を引き出して欲しいと強く願う。

皮膚科関連学会においても、多くの学会や講演会の現地開催ができなくなり、主催される先生方がさまざまな困難や苦労の中からWeb学会やハイブリッド学会をつくり出され、かえっていままでの学会よりも盛況に開催されてもいるようだが、その過程も集団における素晴らしいレジリエンスが発揮された結果といえるのではないだろうか。皮膚病から回復してもとの健常皮膚に回復する力も、細胞個々のレジリエンスによるものなのかもしれないと思うと楽しくなる。いつまで続くかわからないこのコロナ禍の中で、われわれ1人1人がレジリエンスの力を試され、鍛えられているのだと前向きにとらえて、新たな価値観や生き甲斐を見出していければと願っている。