



#### 宮澤 有里 ● 略歴

レジリエ研究所(株) 主任研究員。  
国際EAPコンサルタント(CEAP)、臨床心理士、公認心理師、レジリエコーチ、行動科学研究専門。日本航空(株)、大手幼児教育研究所を経て、2019年より現職。  
コンサルタントとして産業組織心理・発達心理の観点から研修・アドバイスをを行う。労働者・家族を中心に幅広い世代へ心理検査やコーチングを提供している。人間科学修士。

#### 上里 彰仁 ● 略歴

1996年東京大学工学部、2002年東京医科歯科大学医学部卒業。医師、医学博士。米国医師・精神科専門医資格。沖縄米海軍病院、米国アラバマ大学精神科で臨床研修を行い、帰国後は東京医科歯科大学精神科に勤務。医学部附属病院国際医療部部長を経て、2019年より本学医療福祉学部教授。大学病院では多文化メンタルヘルス外来を担当。米国精神医学会国際フェロー、等。

## シンポジウム⑤

# アフターコロナに向けて動きだす レジリエンス

宮澤 有里 (レジリエ研究所(株))

上里 彰仁 (国際医療福祉大学)

2020年6月のコロナ禍においてノーベル経済学賞受賞者3名が「アフターコロナに必要な力はレジリエンスである」と述べている。昨今、経済学だけでなく、工学、進化生物学、法学…などでもレジリエンスという言葉が見受けられ、教育・福祉現場でも発達過程におけるレジリエンス研究が進んでいる。レジリエンスは職業や職種、年代、メンタルヘルスの不調の有無を問わず、すべての人を包括する汎用性の高い概念であり表現であるといえよう。

しかし、レジリエンスを概念として温存しておくだけではなく、もっと身近な存在にするためには、まず自身のレジリエンス力はどこにあるのかを知り、具体的に可視化するツールが必要であろう。理解だけでは行動変容や自己受容にはつながりにくい。

コロナ禍では、オンラインでの職場のメンタルヘルスケアが求められるようになった。シンポジウム前の休憩時間には、画面上のQRコードからオンライン・レジリエンス・ア

セスメント©をご体験いただく機会を設けた。レジリエンス度を測定することで、ご自身の強みを発見または再確認することが可能であり、レジリエンス力を高めるために必要な6つの要素についても簡単に紹介している。シンポジウムでは、三上氏のコロナ以前からのテレワークの導入経緯や産業医視点からのレジリエンスの応用、田村氏のソーシャルワーカー視点からのwell-being向上のための組織全体でのレジリエンスへの取り組みなど、産業・医療、福祉・教育分野でレジリエンス力向上を日々実践なさっている2名の専門家から現場の声をうかがうことで、アフターコロナに向けての新たなストレス対策の指標が得られるであろう。

現在(2021年7月末)、ワクチン接種が進み、外部からの身体的免疫力が確保されつつある。アフターコロナに向けて、内部からの心の免疫力を高める方法の1つがレジリエンス力であることを期待している。