

一般社団法人 レジリエンス協会
ヒューマンレジリエンス部会
2015.11 定例会 話題資料

2015.11.24
東京都港区西新橋 2-11-5 TKK 西新橋ビル 7F

私のレジリエンス・ストーリー

～ 人生の苦節で支えになった
言葉・音楽との出会いに感謝 ～

あかほり みよじ
赤 堀 三代治

自分の人生をレジリエンスの視点で振り返り 俯瞰

『私のレジリエンス・ストーリーの作成と語り』

65歳を迎えるにあたり、これまでの自分の人生を、
レジリエンスの視点で振り返ってみました。(20歳から60歳)

日記、Blog・FB記事等を、ひとつひとつ読み返す作業をしました。

人生の節目の苦しい時に、自分が、
言葉や音楽に支えられていたことに気づかされました。

自らのレジリエンスに関する要因分類に関する診断テストもやってみました。

これからの人生をどう生きるのか。
トラブルにみわれた時、どう、対応し、どう乗り切っていくのか。

自分のレジリエンス力を、より高めていきたいと、今強く思っています。

私のレジリエンス・ストーリー

期	年代	特記すべき出来事	支えになった素敵な言葉	〃 音楽			振り返りコメント
I	20代	1970 信州大学入学 山登り・山岳スキーにあげる 遭難で、岳友達を失う 喪失感。虚脱感。	モーリス エリゾーグ 仏 登山家 の言葉に出会う 「人は失ったものばかりに目を向ける が、私は得たものに目を向ける」	BRIDGE OVER TROUBLED WATER (明日に架ける橋)			喪失感からの 脱出
		1974 JA静岡経済連入会 1978 結婚					
	30代	1980 次男誕生(ダウン症)	モーリス エリゾーグ 仏 登山家 の言葉を思い出す 『人は失ったものばかりに目を向ける が、私は得たものに目を向ける』	Let It Be			精神的ダメージ からの立ち直り
II	30代後半 から 50代前半	1990 出向 37年間の勤務のうち17年間出向	ノートルダム清心学園 渡辺和子 の言葉に出会う 『おかれた場所で咲きなさい』				出向という自分の置 かれた立場の葛藤 と、自分のなかでの 未来へのステップに むけてのスタンスの 確立
III	50代	2002 JA静岡経済連精米不正事件発生 国から、3つの業務改善命令 対応チームリーダーに就任対応	野球の野村勝也氏の言葉に出会う 『勝に不思議な勝ちあり。負けに不思議 な負けなし』	Celtic Woman - You Raise Me Up			事件の原因究明と 再生に向けての仕組 みづくりとその運用に 関して、基本的スタ ンスを学ぶ 科学的アプローチによ る再生プロセスへの 気づき。
IV	60代	2011 東日本大震災発生 JA静岡経済連退職 個人事業主として起業	ビートたけしの言葉に出会う 『震災を「2万人が死んだひとつの事件」 と考えると、被害者のことをまったく理解 できないんだよ。 人の命は、2万分の1じゃなくて、そこ には「1人が死んだ事件が2万件あった」っ てことなんだよ。』	花は咲く			人が亡くなるというこ との意味の重さ 相手を思いやる気持 ちをもつことの大切さ に気づかされた。

『人は失ったものばかりに目を向けるが、 私は得たものに目を向ける』



モーリス エルゾーグ 仏 登山家
シャモニ市長、青少年スポーツ大臣、IOC委員
1950年6月5日、エルゾーグを隊長とするフランス登山隊は、
標高8091メートルのヒマラヤアンナプルナ頂上に人類初の足跡を印した。
下山中に嵐につかまり、登頂したモーリスとルイは凍傷で手足の指を失った。

ポジティブ志向

出典: ウィキペディア

『置かれた場所で咲きなさい』



ノートルダム清心学園の渡辺和子理事長
のちに 2012年発売 100万部を超えるベストセラー

自らの人生は自らが切り拓く

出典: ウィキペディア

『勝に不思議な勝ちあり。負けに不思議な負けなし』

負けるときには、何の理由もなく負けるわけではなく、その試合中に何か負ける要素がある。

勝ったときでも、何か負けに繋がる要素があった場合がある」という意味。

試合に勝つためには、負ける要素が何だったか、どうしたらその要素を消せるかを考えて行く必要がある。



失敗の本質をみきわめないと、真の成功はない。

出典: ウィキペディア

『震災を「2万人が死んだひとつの事件」と考えると、被害者のことをまったく理解できないんだよ。
人の命は、2万分の1じゃなくて、そこには「1人が死んだ事件が2万件あった」ってことなんだよ。』



ビートたけしが震災直後に語った「悲しみの本質と被害の重み」
震災直後に『週刊ポスト』誌上で語ったインタビュー記事
「『被災地に笑いを』なんて戯れ言だ」

ひとつのことばの重み

出典:NEWSポストセブン

< 付属資料 >

レジリエンスに関する要因分類に関する診断テスト 結果

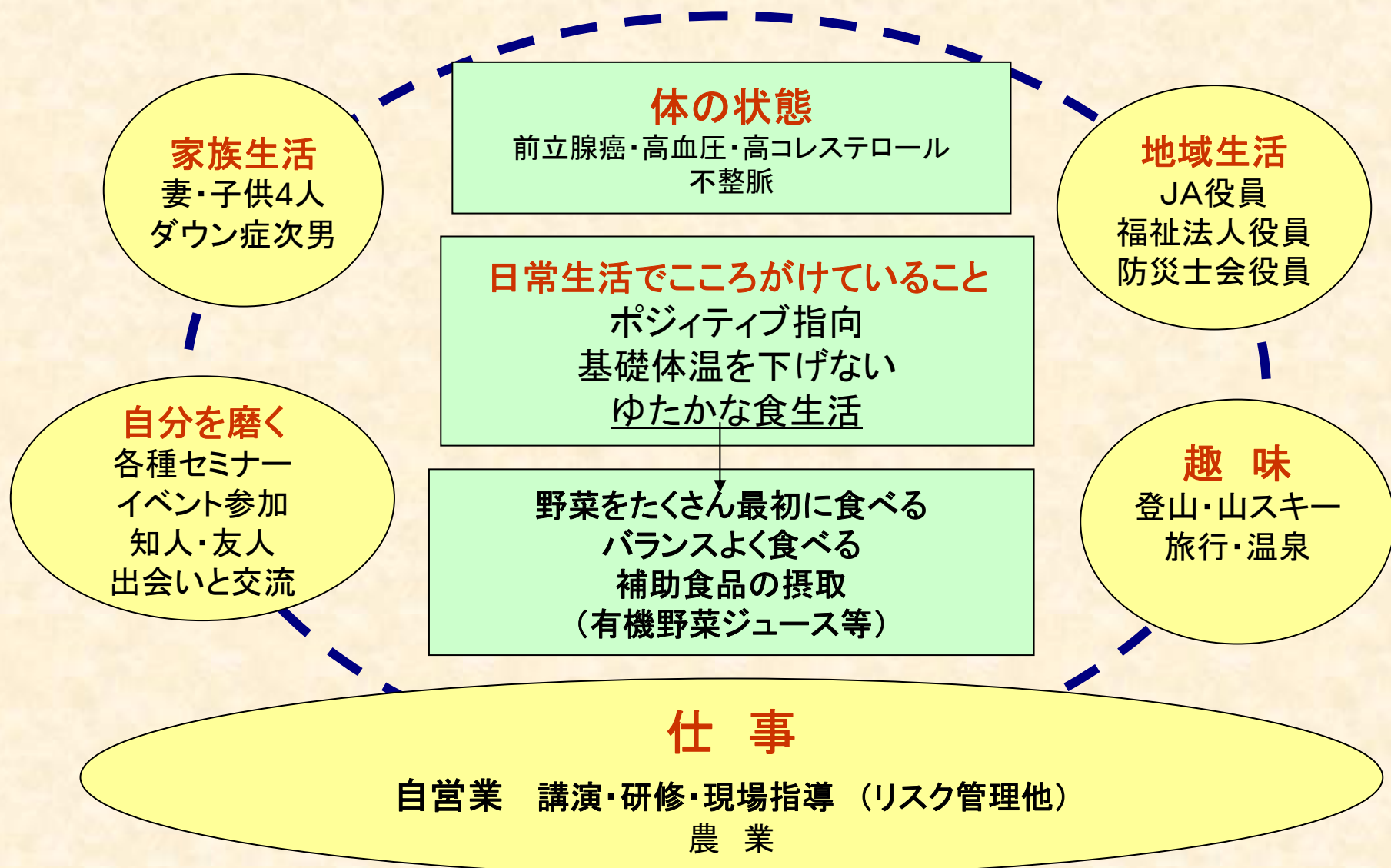
項 目	項 目	満 点	赤 堀 自己採点	赤 堀 自己採点	参 考 北米大学生 500名 男子	参 考 日本大学生 500名 男子
資質的 レジリエンス要因	A 楽観性	15	14	56	44.56	36.11
	B 統率力	15	12			
	C 社交性	15	15			
	D 行動力	15	15			
獲得的 レジリエンス要因	E 問題解決思考	15	14	37	34.47	28.43
	F 自己理解	15	12			
	G 他者心理の理解	15	11			

* 参考文献: 平野真理 レジリエンス資質的要因・獲得的要因の分類の試み 2010年

二次元レジリエンス要因尺度による診断

東京大学大学院教育学研究科

現在の私の毎日

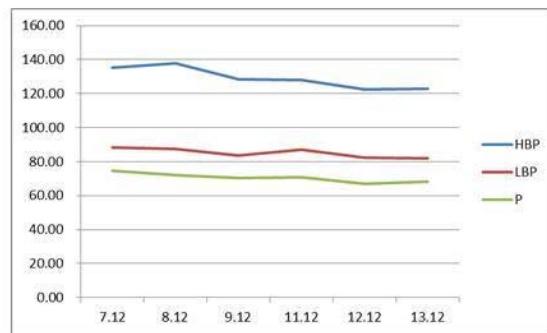


データ管理による病気の予防・早期発見への配慮

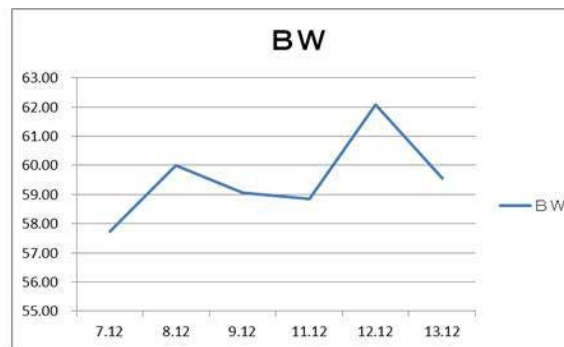
毎 朝：体重、血圧、脈拍の測定
年2回：血液検査によるチェック
年1回：宿泊ドック

主治医の指導

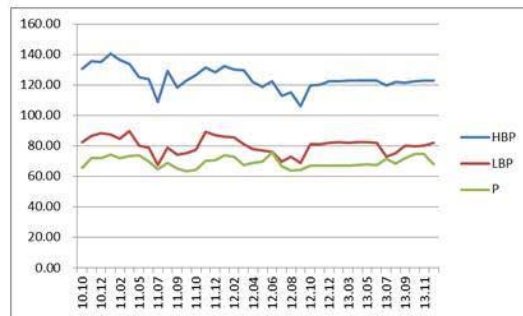
時系列推移 同期比較（血圧・脈拍）



時系列推移 同期比較(体重)

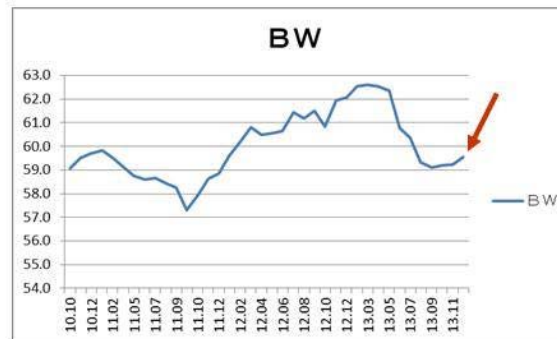


時系列推移 1年間月次推移(血圧・脈拍)



2013/12/26

時系列推移 1年間月次推移(体重)



2009.8
生検にて
前立腺癌 診断

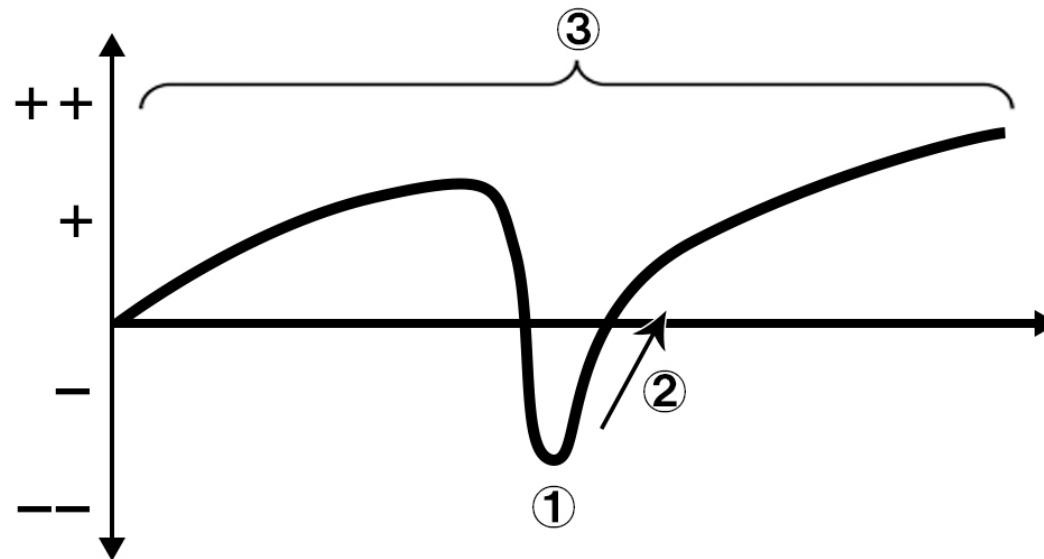
20015.8
生検にて
癌細胞確認されず

添付：参考資料

レジリエンスを鍛える7つの技術【7】

痛い体験から意味を学ぶ

『レジリエンスの3つのステージ』



- ①精神的な落ち込みから抜けだした「底打ち」
- ②落ち込んだ状態から元の状態に回復する「立ち直り」
- ③逆境体験を俯瞰(ふかん)し、自身の糧とする「教訓化」

出典:レジリエンスの鍛え方
久世浩司

レジリエンスを鍛える7つの技術【7】

痛い体験から意味を学ぶ

『レジリエンスの3つのステージ』

■トレーニング3つのフェーズ

①ネガティブ感情の底打ち【底打ち】

技術1 : ネガティブ感情を緩和する

技術2 : 捉え方をコントロールする～SPARKモデル～

②レジリエンスマッスルを鍛える【回復】

技術3 : ポジティブ感情を高める

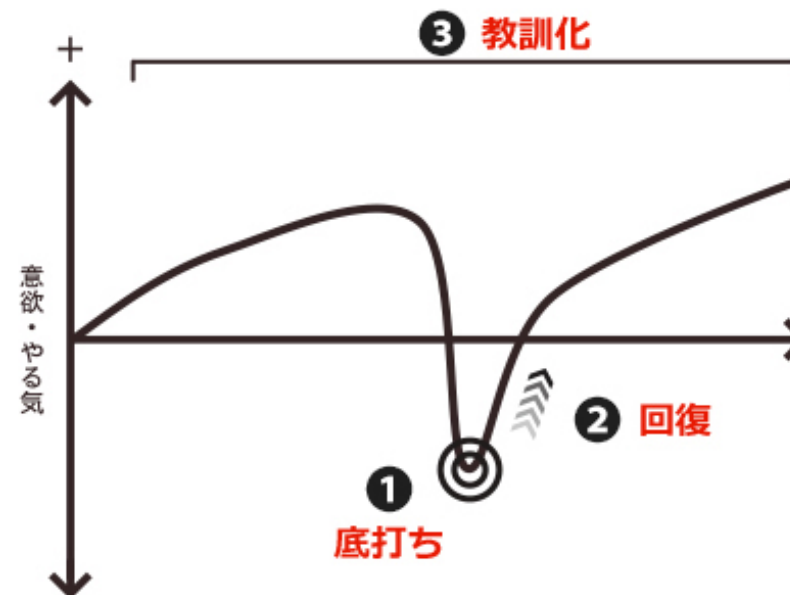
技術4 : 強みを活かす

技術5 : 自己効力感を高める

③逆境体験から学ぶ【教訓化】

技術6 : 社会的支援

技術7 : 意義・目的



出典:レジリエンスの鍛え方
久世浩司

レジリエンスを鍛える7つの技術【1】

ネガティブ感情の悪循環から脱出する

4種類の気晴らしが有効

(1)「運動系」

エクササイズやダンス、ジョギングや各種スポーツなど

(2)「音楽系」

好きな音楽を鑑賞したり演奏したりする

(3)「呼吸系」

ヨガや瞑想、散歩など呼吸を落ち着かせる静かな活動である

(4)「筆記系」

日記や手紙など手を使って書くことで感情を表出化する

出典:レジリエンスの鍛え方
久世浩司

END

ご清聴ありがとうございました。

常にポジティブ志向で
これからもより豊かな自分の人生を切り拓いていきたいと思います。



Association of
Risk Management
Japan

ARMS アカホリ リスクマネジメント システム

あかほり み よ じ

代 表 **赤堀 三代治**

リスクマネージャー・リスクアドバイザー
(リスクマネジメント協会認定)

〒424-0041 静岡市清水区高橋5-11-5
TEL:09012888954 FAX:054-366-0098
e-mail : m-a@msj.biglobe.ne.jp
blog : <http://infor-clip.269g.net/>

