

問題 次の文章は、内田和俊の著書、『レジリエンス入門―折れない心のつくり方』のなかの一節です。読んで後の問い（問1～問3）に答えなさい。

「レジリエンス (resilience)」は、私たちがよく知っている「ストレス (stress)」と同様に、もともとは物理学用語だったものです。それがその後、心理学用語として使われるようになりました。

物理学用語としての「ストレス」は「※外圧による歪み」という意味です。

それに対し「レジリエンス」は「その歪みを跳ね返す力」として使われています。

嫌なこと、辛いこと、悲しいことを経験すると私たちの心はへこんだり、途中でくじけそうになったり、落ち込んだりします。そんな嫌な気分をもとの正常な状態に戻す力が「レジリエンス」なのです。

また、予期せぬ事態に遭遇すると、私たちは動揺して混乱したり、途方にくれたり、不安に襲われたりします。そんなとき力になってくれるのもレジリエンスです。

レジリエンスによって、冷静さを取り戻すことができるのです。

レジリエンスは、マイナスの状態を正常に戻すだけではありません。正常な状態をプラスに変えてくれる力も持っています。

例えば、あなたが何か大きなチャレンジの前に尻込みしているときしましょう。そんなあなたの背中をそっと優しく押してくれるのもレジリエンスなのです。心理学用語としてのレジリエンスは「精神的回復力」「復元力」「心の弾力性」などと訳されることが多いのですが、もう少し分かりやすく表現すると「目の前の逆境やトラブルを乗り越えたり、強いストレスに対処することができる精神力」のことです。

私の研修や講演では「メンタルタフネス」「ストレス耐性」「心の※自然治癒力」と表現することもあります。

〔中略〕

研修や講演で、ここまで話をすると必ず出てくる質問があります。

「それでは、その心の自然治癒力を高めるには、どのようなことをしたらいいのですか？」

その答えを発表する前に、ひとつハッキリさせておかなければならないことがあります。

「心って体のどこにあるのでしょうか？」

これが分からなければ、鍛えようがありません。

すでにご説明したように、レジリエンスという心の自然治癒力は、筋肉と同じで鍛えれば鍛えるほどたくましくなります。ただ、心が体のどこにあるのかが分からなければ鍛えようがないのです。

〔中略〕

気分や感情は脳がつくりだしているものであり、心は脳にあるということが分かれば、レジリエンスを高めるためには、脳を鍛えればよいということになります。

すると多くの人が真つ先に思い浮かべるのが、「脳を鍛える＝勉強する」という図式ではないでしょうか。ご安心ください。学校の勉強とは全く違うやり方で脳を鍛えますから。

もし「脳を鍛える＝勉強する」という図式が成立するのなら、学校の成績が良い人という意味での「頭のいい人」が、メンタル的に強いということが言えます。

果たして、そう难道でしょうか。ちょっと身近な人たちに目を向けてみてください。いわゆる成績優秀者はメンタルが強そうですか？

私の経験から言えば、もちろん例外もありますが、学校の成績が良い人は、メンタルの弱い人が多いです。①なぜなら日本の学校教育がメンタルを弱くしているからです。

②実は、レジリエンスを鍛えるための脳の使い方は、学校の勉強で求められる脳の使い方とは正反対のものです。全くの別物と考えてください。学校の勉強の中心は、知識量を増やすことです。

また、日本の試験は、膨大な量の問題を短時間で解くことを求められますので、試験対策の勉強としては、数多くの例題に取り組むことが必要です。つまり、似たような問題を、とにかくたくさん繰り返し解くことによって、同じような問題に慣れることが大切なのです。

同じ視点を徹底的にたたき込むわけですから、これを長く続けていると、同じ方向から物事をみるクセがついてしまいます。これは悪く言ってしまうと、「思考停止」の状態です。

特に中学・高校の数学は、良く言えば「※条件反射的に」、悪く言えば「あまり深く考えずにパターン化で」問題を解けるようにする訓練です。

現実問題として、じっくり考えていたら時間切れになってしまうような問題量の多さですから、今の試験の仕組みに対応するためには、こういった勉強方法を続けるしか仕方ありません。ただ、こういった頭の使い方ばかりしていると、どんどんレジリエンスは弱くなってしまいます。

【※注】

外圧 外部から働く力。

自然治癒 生体が本来もつ防御・免疫機構などによって病気が治ること。

条件反射 習慣や訓練によって、外部からの特定の刺激に対して、ある決まった反応を示すようになること。またその反応。

問1 傍線部①「なぜなら日本の学校教育がメンタルを弱くしているからです」とあるが、筆者はなぜそう考えるのか。八〇字以内で説明しなさい。

問2 傍線部②において、筆者は「レジリエンスを鍛えるための脳の使い方とは正反対のものです」と主張しています。この主張から、筆者はレジリエンスを高めるためにどのような脳の使い方が必要と考えているか。八〇字以内で説明しなさい。

問3 これからの時代を生きていくために必要な「心の強さ」について、あなたの考えを七〇〇字以内で述べなさい。