



## レジリエンス・マッスルとは？

レジリエンス・マッスルとは、ずばり心の筋肉のこと。目の前に困難なことが立ちはだかった時、それに立ち向かったり乗り越えたりするための逆境力を培うには、日頃からレジリエンス・マッスルを鍛えておく必要があります。レジリエンス・マッスルがしっかりと身につけている人は、現場活動を含めた厳しい状況下でもポジティブな面に目を向けることができるため、どんな逆境も乗り越えていけるのです。

## トレーニングで鍛えられる

他の筋肉と違ってレジリエンス・マッスルは目に見えないため、そもそも鍛えるという発想が湧きにくく「すべては気の持ちよう」と根性論的に片づけてしまいがちですが、実は体系的なトレーニング法があるのです。もともとはうつ病の予防策として開発され、現在では米陸軍の兵士たちの強靱な精神を鍛練する目的でも導入されているほどです。技術として体系化されているというのがポイントで、や

り方さえわかれば誰でも習得できます。トレーニング法はSTEP1～7まであり、今回は第一の技術であるネガティブ感情からの脱却法について考えます。

## ネガティブ感情を受け入れる

ネガティブな感情が心に芽生えた時、あなたはどうか対処しますか。無理に忘れようとするか。それともその感情を過剰に反芻（繰り返し考えるという意味）し、自分を縛りつけて必要以上に苦しんでしまいますか。実は負の感情をすべて受け入れることが正しい対処

法であり、この行為を「感情認知」と言います。日本人は特に感情認知が不足していると考えられていて、私自身も教育の現場で日々そのように感じています。自身や相手の感情に向き合わずに鬱積させていくと、それがいじめやDVに繋がることもあります。まずは負の感情としっかり向き合い「自分は今こういう理由で悲しいのだな」と認知しましょう。認知できたら、それをいつまでも引きずらないことが重要です。ネガティブ感情を反芻させて貴重なエネルギーを浪費する悪い癖（習慣）を変えていきましょう。以下の「解消方法」を実践し、できるだけ家庭に持ち帰らないことで深く安らかに眠ることができ、精神的な健康を保てます。解消方法には相性もあるので、自分の性格や環境に合った方法だと長く続けられていいかもしれません。夢中になって没頭することも悪循環を断ち切るポイントです。



鎌田 修広 かまたのぶひろ

全国の消防学校、消防大学の講師として活躍中。カリスマ（刈り上げ&スマイル）がトレードマークの熱い理論派。株式会社タフジャパン代表。著書に「消防筋肉」（イカロス出版）がある。  
info@tough-japan.com

逆境に強い男になる!

# レジリエンス・マッスル 養成講座

## STEP 1 ネガティブな感情から脱却しよう

### 運動系

ウォーキングなど一定のリズムで行う  
有酸素運動は不安感情を解消する効果がある。  
もちろん、夢中になれるスポーツなら何でもOK!

### 呼吸系

腹部を上下させる横隔膜呼吸など、  
亀のように細く乱れず  
一定的な呼吸を心掛ける。

### 具体的な 解消方法

### 音楽系

自分で演奏できるなら楽器を演奏するなど  
能動的に音楽と向き合う。  
前向きになる歌詞の曲を聴いてもいい。  
著者的には「いきものがかり」の歌詞がおすすめ。

### 筆記系

文字に起こすことのクールダウン効果を  
侮ってはいけない。自由記述、内省的記述、  
日記など書き方は何でもいいが、頭の中の  
イメージを文字で表現することで冷静になれる。