

「THE MOVING FORWARD  
TOGETHER (共に進みましょう)」  
ポッドキャスト:

## 心のしなやかさを 育てる



ディラン・ロス博士



リック・ハンソン博士

Optumの「Moving Forward Together (共に進みましょう)」ポッドキャスト第2回目は、ディラン・ロス博士がリック・ハンソン博士と語っています。ハンソン博士は心理学者であり、カリフォルニア大学バークレー校のグレーター・グッド・サイエンスセンターのシニアフェローで、ニューヨーク・タイムズのベストセラーリストに載っている作家でもあります。二人は、COVID-19禍のさなかにレジリエンス(心のしなやかさ)を育てることについて語り、しなやかさを身につける方法を中心に意見を交換しました。これには、気概、思いやり、感謝という3つの内面的な力が含まれると語っています。

### 主なポイント:

- レジリエンスは、人生で直面する問題に対処する上でも、全体的な健やかさにも役立ちます。様々な内面的な強さがレジリエンスを作ります。気概、思いやり、感謝もそういった強さの一部です。
- ポジティブな形の神経可塑性によって、脳が時間をかけて良い方向に変化していきます。この3つの力をしっかりと脳に組み込み、レジリエンスを築くことができます。
- 3つの内面的な力を築くには、特定の経験にマインドフルに集中することが必要です。

### 気概:

- 気概は、最も小さな単位の決意、ガッツ、タフさの感覚です。
- 気概のもたらす特性は、決意と強さです。
- 特定の経験を基に気概を育てるには、まず、自分が決意や強さを感じていたときのことを思い浮かべます。そして、その経験を心にとどめます。何回か深呼吸をする間、その感覚を身体に感じてみましょう。心地良い感覚に集中してください。こうすることで、脳の中に実際に長続きする変化を作り出すのに役立ちます。

## 思いやり:

- 思いやりは、苦しんでいる人への共感と、力になりたいという欲求の2つの特性からなります。
- 自分への思いやり(セルフコンパッション)は、レジリエンスの大きな要素ですが、他の人に対して思いやりを持つよりも難しいことが多いものです。
- 思いやりを育てる練習として「私と同じで」という言葉を使ってみましょう。例えば「私と同じで、あなたも子どものことを心配していますね」などです。また、「ほかの人たちと同じで」というフレーズも使ってみましょう。例えば「ほかの人たちと同じで、私は職場でストレスを感じています」などのように使います。そうすると、人間としての共通の感覚が得られ、より思いやりを持つことができるようになります。

## 感謝:

- 感謝は、ごくシンプルで、ありがとうという気持ちです。感謝は私たちに希望をもたらす、レジリエンスの大きな部分であるポジティブな感情をサポートします。
- 感謝の気持ちを育てるには、毎朝、自分が感謝したい3つの事柄を思い浮かべます。または、毎日、立ち止まって深呼吸する時間を設け、感謝に集中します。
- 感謝を持っていると、気分が良くなり、強さが増します。そのため、心のしなやかさに役立つのです。

本プログラムは、応急治療や緊急治療が必要な際にはご利用いただけません。緊急の場合、米国内の場合は911に、米国外にお住まいの場合は該当地域の緊急通報番号に連絡するか、または最寄りの緊急治療室に行ってください。本プログラムは、医師やその他の医療従事者の治療に代るものではありません。利益相反にあたる可能性があるため、Optumもしくはその関連機関、または利用者が本サービスを直接または間接的に受けている機関(例えば雇用主または医療保険プランなど)を相手取った法的手段に関わる可能性のある問題については、法律相談を提供することができません。本プログラムとそれを構成するコンポーネント、特に16歳未満のご家族の方を対象としたサービスは、一部の地域ではご利用いただけない場合もあり、内容は変更される場合があります。従業員支援プログラム(EAP)のサービス提供者の経験および教育のレベルは、契約要件またはその国の規制要件により異なります。プログラムには除外事項および制限事項が適用される場合があります。

Optum®はOptum, Inc.の米国およびその他の法域における登録商標です。その他すべてのブランド名または商品名は、各所有者の商標または登録商標であり、各所有者に属しています。Optumは雇用主として均等な雇用機会を提供しています。

© 2020 Optum, Inc. 全著作権所有。WF998385 203789-072020