

朝の館内放送

平成30年2月5日
スピーカー 市長

みなさん、おはようございます。
市長の中村健です。

2月9日から25日にかけて、韓国の平昌で冬季オリンピックが開催されます。

今回のオリンピックでは、フィギュアスケートの羽生選手、スキージャンプの高橋選手、スピードスケートの小平選手、スノーボードの平野選手をはじめ、活躍が大いに期待される選手も多く、楽しみにしている職員のみなさんも多いのではないのでしょうか。

さて、冬季オリンピックというと、4年前に開催されたソチオリンピックにおける、フィギュアスケートの浅田真央選手の演技が大変印象に残っています。

金メダルを期待されて出場したオリンピックで、ショートプログラムでは16位と出遅れ、多くの国民が不安や失望を感じたかもしれません。しかし、フリープログラムで自己最高得点を獲得し、その演技に感動した方も多かったはずです。

この、逆境から回復する力のことを「レジリエンス」と呼びます。

別の表現をすれば、ストレスを受けた時に跳ね返す力、精神的なしなやかさ、困難に負けない力と呼んでもよいかもしれません。

このレジリエンスが、近年、スポーツ界だけでなく、一般社会においても注目されています。

ストレス社会と言われる現代において、このレジリエンスを鍛えることは、日常生活を送るうえで有意義であると考えられますので、今日は、レジリエンスを鍛えるためのポイントについて少し紹介させていただきます。

1つ目は、感情のコントロールです。

ちょっとしたことに一喜一憂せず、人目を気にするのではなく、自分自身をしっかり持つことが大切です。

2つ目は、現実を受け止めること。ある種の楽観性です。

どんなに辛いことがあっても、それを受け止めないと先に進めません。現実を受け止めたうえで、希望を探していくことが重要です。

朝の館内放送

3つ目は、自分のことを認めて好きになる、自尊感情、自己肯定感を高めることです。

まずは、自分自身の良いところと悪いところを自覚し、全部ひっくるめて自分を認めたいうえで、常に、自分の一番の味方は自分自身でいてください。

自己否定は、コンプレックスを生み、他人への批判や愚痴に繋がります。そんなことをしても、何も生まれません。

4つ目は、「自分はできる」と思える力、自己効力感を持つことです。

自己効力感が低くなると、「きっとできない」とやる気がなくなってしまうです。

人は、挑戦した分だけ経験が積まれ、それが自分自身の人生の糧になります。「どうせダメだから」、「自分には無理だから」と最初から諦めるのではなく、まずは行動を起こしてみましよう。

感情のコントロールする、現実を受け止める楽観性を持つ、自分のことを認めて好きになる自己肯定感を高める、自分はできると思える自己効力感を持つ、以上の4つを心がけ、充実した毎日を送ってください。