レジリエンスチェックテストの各項目について

「心のしなやかさ」を図るために 9 つの項目の状況をチェックできるテストです。日々の様々な出来事や対人関係のストレスなどからこの 9 つの項目の数値は変化します。気になったら気軽にチェックして自分の現状を確認してみましょう。

レジリエンスチェックテストの各項目を解説いたします。

1　自己受容

自己のありようをそのまま受け入れること。人は多かれ少なかれ自分でも認めたくないような感情や特性などを有していますが，それらを認められないと自分を受け入れられなくなります。自己を受容すると自発的な行動変化の原点となり、他者を認められるようになり良好な対人関係の基盤となります。

2　興味・意欲

興味はものごとを面白いと思い心がひかれる気持ちのこと。また、意欲とはものごとに対して積極的に取り組む気持ちに使われます。自分から「やるぞ」という気持ちになり、すぐにでも行動したいと思うことを言います。　周りのものごとに興味や意欲を持てなくなるとレジリエンス力も低下している可能性があります。

3　持続性

一度始めたらあきらめることなく継続して行動し、完遂しようとする性質を指します。トラブルなどをしなやかに受け止めながら粘り強く歩み続ける姿勢を指します。しかし、持続性が高い人は一方で柔軟性に乏しいといった性質ともいえるので【8 柔軟性】の結果も参考にしてください。

4　自制心

目的とする結果が得られるように、自分の思考や感情、行動などを変化させる能力です。「我慢」とは異なります。我慢とは「本当はこうしたいのに」と自分の言動をしぶしぶ容認しているのに対して「自制心」は「心からそうしたい」と願って自分を律することを指します。ネガティブな思考や感情のまま行動するとレジリエンスは望めません。

5　回復力

ここではレジリエンス(回復力)そのもの意味ではなく、ダメージやストレスを感じて落ち込んだとしても、自分なりに回復させる方法が身についているかどうかという意味で定義しています。

6　協調性

たとえ自分と価値観や考え方が異なっていたとしても、譲歩しながら最適な関係や答えを導いていける性質のことを言います。多様化と言われる現代社会には様々な価値観・考え方を持った人がいます。そのなかで、苦手な人や相容れない人と仕事をするときも、建設的に意見交換をしながらうまく仕事などを進めていける性質が協調性です。

7　楽観

「きっとうまくいくだろう」と物事を捉え、未来に対して明るい見通しや考えを持つさまを指します。楽観的な姿勢・楽観的な生き方・楽観的な考え方など、さまざまな場面で形容詞として使われます。楽観的の対義語は「悲観的」 です。先行きに不安を持ちやすく、物事に対して希望が持てないさまを指します。

8　柔軟

考え方や常識・ルールにとらわれずその場に適した判断や対応ができる、臨機応変に処理できる性質を指します。視野を広げて視点を変えるのをためらわないので逆境にも強くピンチをチャンスに変える性質とも言われます。この項目の数値が低下しているときは、目の前の現象にとらわれて視野が狭くなっていると考えられます。

9　信念

「正しいと信じる自分の考え」「宗教を信じる気持ち。信仰心」のことで一般的に、信念という言葉を使う時は、前者を指すことが多いでしょう。自分の意見をしっかり持っているので周りに振り回されない性質です。信念と言えるものがある人は自分の軸がしっかり定まっていると言えるのでトラブルがあっても信念に従って立ち直るのが可能でしょう。