



脳神経内科医が語る

(回復力)

親切と「心のレジリエンス」

近年、心理学やビジネスの分野で

幅広く使われるようになった言葉「レジリエンス」。

今年2月、脳神経内科医でもある運動本部の栗田正理事が、あきら

「親切と心のレジリエンス」をテーマに

福井県で講演を行いましたので、

内容を一部紹介するとともに、心のレジリエンスの重要性、

「小さな親切」との関係について考えてみました。

なぜ今「レジリエンス」が注目されるのか

「レジリエンス」とは、もともと物理学用語で「回復力」「弾力性」と訳され、「心のレジリエンス」とは、困難やストレスなどで一時的に落ち込むことはあっても、それを受け入れやがて乗り越える(回復する)ことができる力のことをいいます。ビジネスの分野では、リーマンショックやコロナ禍など、急激な社会変化に企業や団体、従業員が柔軟に対応する力を意味しています。

世界的にみると、テロや紛争が終結

栗田正

「くりた あきら」

帝京大学は総合医療センター脳神経内科
客員教授

1954年8月31日生。東京慈恵会医科大学医学部卒業。同大学附属青戸病院副院長、同大学東葛北部患者支援・難病センター長、帝京大学神経内科教授などを経て現在に至る。2018年、「公社」小さな親切運動本部理事就任。



くことが今、大切なのです。

心も身体も蝕む「孤立」の怖さ

2001年に起きた「アメリカ同時多発テロ事件」の後、レスキュー隊員や復旧作業員、地域住民などを対象に、数年にわたり「心的外傷後ストレス障害(PTSD)」の発症と回復について追跡調査が行われました。その調査によると、PTSDを発症した人は、発症しなかった人に比べて社会的支援が

少なく、「孤立」していた人が多かったことがわかりました。

社会的支援とは、自治体やボランティアの援助に限らず、家族や友人、職場の仲間、恋人などの人とのつながりのこと。PTSDを発症しなかった人は、心のレジリエンスが高かったといえますが、PTSDの発症を防ぎ、心を回復させるためには周りのサポートがいかに大切かを示しています。

(出典：Brackbill PM et al. JAMA 2009;302:502-16)

さらに孤立は、うつ病や認知症発症の要因になるほか、一日15本の喫煙、肥満、運動不足よりも死亡リスクを高めるなど、心だけでなく体も蝕んでしまうことも近年わかってきました。

親切が「心のレジリエンス」を強化する

脳科学的にみると、親切をしたり、受けたりした人の脳内には、母親が赤ちゃんに授乳しているときと同じ、※幸せホルモン「オキシトシン」などが放出され、「前頭前野」をはじめ主に脳の前側が活性化することがわかっています。

一方、長期間虐待を受けたり、PTSDを発症するほどの強いストレスを受けると、「前頭前野」の体積が小さくなり、反応が鈍くなります。親切に関わった際には活性化する部分が、強いストレスにさら

されると大きな影響を受けてしまうのです。こうしたことから、栗田理事は親切行為はストレスを緩和し、心のレジリエンスを高める効果がある、と考えています。

なお、幸せホルモンは、親切を見たりに聞いたりするだけでも放出されるので、「小さな親切」運動はまさに、心のレジリエンスの強化にはうってつけ。親切は人がいないとできませんから、孤立を防ぐこともできます。

辛いことがあったとき、高齢になり体の自由がきかなくなったとき、出かけるのが億劫になってしまった、ふさぎこんでしまったという経験は誰しもあるでしょう。しかし、人の心を回復させることができるのは、人とのつながり。辛いときほど、人と関わることを避けてはいけないのかもしれない。

そして、困難な状況にある人を救うのは、福祉やボランティアだけではありません。個人のサポート、すなわち一人ひとりの「小さな親切」が誰かの心の回復につながるということを忘れずにいたいものです。

福井県民は勉強熱心！ 質疑応答あれこれ



栗田理事の講演では、心のレジリエンスのほか、脳科学の視点から見た親切についても詳しく解説しています。福井県本部が主催したセミナーでは、参加した県下の支部の会員・関係者の皆様がとても興味を持ってくださり、たくさんの質問が出ましたので一部を紹介します。

なお、栗田理事への講演依頼等は「小さな親切」運動本部(03-3263-2866)までお問い合わせください。

Q: 親切をしたときの脳内ホルモンは蓄積できる？

A ホルモンは蓄積できませんが、いろんな経験をした人ほど脳は鍛えられます。親切行為で脳を活性化させたり、親切運動の活動で人と交流したり、脳に刺激を与えていけば年齢に関係なくいつでも鍛えられますよ。

Q: 地震や津波が来た場合など、予測できない状況で迅速な判断をするにはどうしたらいいですか。脳科学的なアドバイスがあれば教えてください。

A 瞬時の判断は、経験を重ねていないと難しいです。災害時に適切な行動をとるために、私たちにとっては、日頃の避難訓練がとても大事だと思います。

Q: 飲み会や町内会の集まりなどに顔を出し、毎日忙しくしていますが、74歳で一人暮らし。「孤立」するのでは、と心配になりました。

A 孤立とは、周りから断絶してしまうことです。積極的に人と関わっているなら今のままで大丈夫！ これからも地域の方との交流を楽しんでください。