

## 【1 分解説】心理学におけるレジリエンスとは？

総合調査部 研究理事 村上 隆晃

心理学におけるレジリエンスとは、困難や逆境に直面したときに、それを乗り越えて回復し、さらには成長へとつなげる力を指します。心理学では「精神的回復力」と訳されることがありますが、単なる我慢強さではなく、ストレスに適応しながら新しい状況に柔軟に対応する能力を意味します。

近年レジリエンスが注目されるのは、社会や環境の変化が激しく、不確実性が高まっているためです。自然災害、パンデミック、経済危機、職場のストレスなど、人々は多様なリスクと向き合わざるを得ません。「しなやかに変化に適応できる個人・組織」が求められる時代になっています。特に教育や企業経営、地域社会の分野では、レジリエンスを育むことがウェルビーイングや生産性の向上に結び付くと考えられています。

今後のレジリエンス研究は、個人の心理面の問題だけでなく、社会的支援や制度設計など外的環境との相互作用にも焦点を当てていくとみられます。AI やビッグデータによるストレス予測、コミュニティ単位のレジリエンス評価など、科学的手法も進展しています。レジリエンスは「折れない心」ではなく、「折れても立ち直る仕組み」であり、個人・組織・社会のウェルビーイングを支える基盤としてますます重要になると考えられます。

### 関連レポート

- ・「Well-being 経営に役立つ心理的資本」(2022 年 3 月)  
<https://www.dlri.co.jp/report/ld/183742.html>