

# News Letter

2026年2月

Vol.11

>医療トピックス

～心のレジリエンスを高めよう：

セルフケアと援助希求・支援要請行動のすすめ～

発行日 2026年 2月 25日

発行者 京都大学 環境安全保健機構 産業厚生部門

〒606-8501 京都市左京区吉田本町

Tel 075 (753) 2400

<https://www.hoken.kyoto-u.ac.jp/>

## ～心のレジリエンスを高めよう：セルフケアと 援助希求・支援要請行動のすすめ～

季節は冬から春へと移り、いよいよ新年度が始まります。一年の節目を迎えるこの季節は、今までのストレス対処法を見直したり、心身の体調を整えるための静かな時間を確保することもお勧めです。新年度には、勉学や職場の環境が多少なりとも変化することが一般的です。特に新入生や新入職員のみなさんは、生活そのものが激変する場合もあるでしょう。新年度が始まり、ストレス対処が不十分なまま、新しい環境に適応しきれずに多忙な毎日をご過ごしていると、少し遅れて心の不調が出やすくなることが知られています。年度が変わる節目の時期だからこそ、自分自身のメンタルヘルス全般を振り返り、心晴れやかな新年度をスタートさせましょう。

### <心のレジリエンスとは>

レジリエンス (resilience) の由来はラテン語の *resilire* に遡るとされています。元々は物理・工学的な用語として「弾性」や「復元力」を表す言葉として使用されていましたが、メンタルヘルスの重要性が注目されるようになり、物理・工学から転じて、心理・精神保健領域でも使用されるようになりました。心のレジリエンスとは、ストレスや逆境に直面した時に傷つけない頑強さではなく、傷ついても折れることなくしなやかに回復する力、生活機能や自分らしさを取り戻す力のことです。加えて、ストレスや逆境体験を活かしながら、さらに次の成長へと繋げられる継続力までも含意されています。

### <セルフケアの大切さ>

私たちがメンタルヘルスの問題に直面化した時、速やかにセルフケアを試みることは大切です。心身のセルフケアに注力し創意工夫することは、私達のストレス対応力を高め、心のレジリエンス強化の大きな推進力となってくれます。特にお勧めしたいのは、自身のストレス反応の特徴を良く知っておくことです。ストレスに暴露された時、自分自身の最初に出てくるストレス反応は何でしょうか。最初に出てくる症状は、人によって千差万別ですが、ストレスの種類を問わず同一個人内では毎回同じ症状、すなわち同じストレス反応が出てくることが多いとされています。例えば、ストレスに暴露されて最初にお腹が痛くなる人もいれば、入眠困難を自覚する人もいます。このようなストレス反応の特質を利用して、最初に出てくる症状を「心の健康の先行指標」とすることは、ストレスマネジメントのコツの一つとされています。普段から、自身の心身の状態を注意深くウォッチしておきましょう。そして、先行指標である最初の症状が認められた場合には、いち早くセルフケアを開始しましょう。また、睡眠障害が最初にする人の場合には、先回りして普段から睡眠にフォーカスしながら生活を整えることもお勧めです。

## <援助希求・支援要請行動の大切さ：「助けを求めること」は良いことです>

毎日の生活の中で、私たちはストレスを完全に回避することはできません。時には思いもかけないような、強いストレスに暴露されることもあるでしょう。心の問題が、自分自身の力を超えていると感じる場合には、迷わずに助けを求めましょう。助けを求めることは恥ずかしいことではありません。適切に助けを求めることは良いことです。上手に助けを求められること（「助けられ上手」になること）は、立派な能力のひとつです。助けを求めることを精神保健では「援助希求」や「支援要請」と呼んだりする場合がありますが、心のレジリエンスにとって必要不可欠な構成要素である一方、「助けられ上手」になることは難易度の高いリテラシーでもあります。その理由の一つには、メンタルヘルスにおける援助希求や支援要請の知識の欠落や思い込み、スティグマ（偏見）などがあると考えられています。自分自身の認知のゆがみや誤謬に気づくことは、援助希求・支援要請のファーストステップです。

### 誰にでもある認知のゆがみや誤謬に気づこう（作成 阪上 優）

- 助けを求めることを思いつかない
- 支援の求め方や相談の仕方が分からない

知識や情報の不足

- 評価が下がるに違いない、能力が低いと思われるに違いない
- 助けを求めると、拒絶されたり悪い事が起こるに違いない（体験の偏重認知）
- 自分の悩みは、誰にも理解できないに違いない
- 自分の悩みは、言葉にしなくても説明しなくても分かっているはずだ
- 自分の悩みは、決して解決しないに違いない

思い込み  
決めつけ

- 助けを求めるのは「弱い人間」のすることだから、相談するべきではない
- 自分には価値がないので誰かの支援を受けるべきではない
- 心の問題で相談したら迷惑がかかるので、助けを求めるべきではない
- 私は助ける側の人間だから、誰かに助けてもらうべきではない

べき思考  
スティグマ

## <心のレジリエンスを高めよう>

心のレジリエンスを高めるための構成要素としては、上述のセルフケアや援助希求・支援要請力に加えて、認知の柔軟性や感情調整力、問題解決スキル等々が挙げられています。レジリエンスは、例え困難に見舞われても「再び立ち上がる力」であり、自分自身が大切にしている学びや挑戦を諦めないで継続可能にする、**成長の源泉**とも言えるでしょう。

京都大学産業厚生部門教授 阪上 優（引用する場合には著者・引用元を明記してください）

## 吉田キャンパス健康管理室（全学の保健室）

### ◆場所

吉田キャンパスの正門を入れて西側、カンフォーラの隣にある2階建てのレンガ造りの建物です。

☎ 075-753-2405

### ◆開室日

平日（月～金）9：00～17：00

※健康診断などで閉室していることもあります。

宇治分室（本館E棟2階 214号室）☎ 0774-38-4381

桂分室（Bクラスター福利・保健管理棟2階）☎ 075-383-7308



11番 健康管理室

※注意事項 健康管理室では、定期健康診断や、健康相談、応急手当を行っております。医薬品等は置いておらず、投薬や治療などの医療行為は行えませんのでご了承ください。