

# コロナ禍から考えるレジリエンス向上のためのプログラム開発事業

(地域づくり活動 NPO 助成事業：先導的・先駆的)

特定非営利活動法人さんぴいす

## 「レジリエンス」とは・・・

回復力、しなやかさなどを意味する言葉。困難や脅威に直面している状況に対して、「うまく適応できる能力」「うまく適応していく過程」「適応した結果」などを指します。コロナ禍だけでなく、災害の多い日本に住む私たちは誰もが困難な場面に直面する可能性があります。そんなときも「レジリエンス」能力を向上させていけば立ち直りが早いだけでなく、新たな状況にうまく適応していけるのではないのでしょうか？

## 1 事業が目指すところ

**地域の中で気軽に精神的な不安や孤立感の解消を目指したい**

～コミュニティで見過ごされやすいメンタル問題～  
企業などに雇用されていればカウンセラーなどのメンタル専門ケアも期待できますがコロナ禍により対面での接触が極度に減少した地域コミュニティでは見過ごされる可能性が高いと思われます。そこで地域の NPO や自治会が連携して心の問題に注目し、地域住民が感じている不安などの調査に取り組み**精神的な不安や孤立感の解消を地域の中で行う**を目指します。事業計画は3年でたてていますが、**初年度は調査活動**です。

## 2 活動内容

◆令和3年6月～12月

実行委員会を結成して、レジリエンス指標を図るアンケートの開発に取り組みました。

◆令和4年1月～

オンライン上でレジリエンス指標アンケート調査を開始しました。

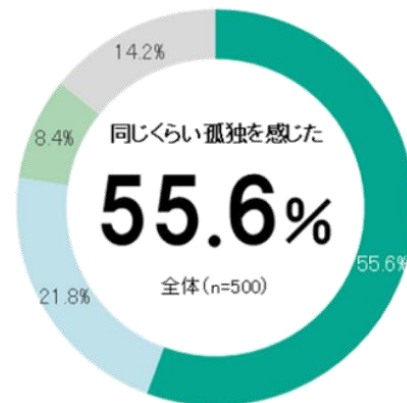
◆令和4年2月～

コロナ禍での不安やストレス、立ち直りのきっかけなどに関するインタビューを実施中です。この結果をもとに来期はプログラムをさらにブラッシュアップしたいと考えています。

3月18日（金）アンケート調査の報告会を兼ねた意見交換会を開催します。ぜひご参加ください！

参加申し込みは [info@sanps.jp](mailto:info@sanps.jp) まで。

Q. 新型コロナ流行前と比べて自粛期間中の孤独感は変わりましたか？



そもそも2人に1人が以前から孤独を感じていた日本では見過ごされやすいメンタル問題をコミュニティで気軽に測定できる環境をつくるのが事業の目指すところです。

今回開発したレジリエンス指標チェックシートの一部。FaceBook から協力を呼び掛けた。

2022\_1 レジリエンス指標チェックシート

下記の質問項目について普段の自分自身についてありのままに素直に回答してください。

- 1 「そうでない」
- 2 「あまりそうでない」
- 3 「ややそうである」
- 4 「そうである」
- 5 「かなりそうである」

あてはまる数字を一つ選んでください。

1-1 自分のことが好きだ

	1	2	3	4	5	
そうでない	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	かなりそうである



インタビューはすべて ZOOM を使用した。昨年度に比べると ZOOM の活用も非常にスムーズに進んだ。