

復元力について

前公益委員 古川 伸二

公益委員を拝命する少し前の2024年4月に始めたマウスピースによる歯列矯正も2年余が経過した。

最初の1年目は、並びの良くない歯を10数枚のマウスピースの力を借りて順次強制的に移動させ、ほぼ期待どおりの歯並びに矯正された。人間の体は不思議なもので、強制的に移動させた歯は元の位置に戻ろうとする力が働き、放置すると折角の1年の努力が元の本阿弥になることもある。

このため、1年かけて矯正した歯をさらに1年かけて動かないように固定する「保定」という治療プロセスが大事な意味を持つことになる。私は、この1年間、保定用のマウスピースを装着したが、装着を忘れて放置すると元に戻る力が働き再装着に手間取ったりもした。しかし、時の経過とともに新しい居場所になじんだのか、戻ろうとする動きは止まったようである。そして、今は保定用マウスピースからも解放され、新しく生まれ変わった歯並びで日々飲食を楽しんでいる。

今回の歯列矯正で「復元力」ということについて考えさせられたことがある。「復元力」、「回復力」、「弾力」などの意味を持つ「レジリエンス (resilience)」が、近年、医療やビジネス、教育など様々な分野で注目を集めている。

歯列矯正は、歯が本来持っている復元力を人為的に封じ込めることで目的が達成される。一方、「レジリエンス」の考え方は、困難や逆境に直面した時にも、心の安定を保ちながら、それらに順応しつつ、しなやかに乗り越えて成長して

いく力、「復元力」を高めていくことが大切であるという考え方、すなわち復元力の覚醒を目指すものである。そして、この「復元力」を高めていく方策として、自分自身の心身の状態を正確に把握しコントロールする力の向上や、前向きでポジティブな思考を持つこと、他者との信頼関係の構築などが大切であるとされている。その際、車の両輪の関係にある心と体のバランスの取れたレジリエンスが重要であることは言うまでもない。

私は、40数年来、毎朝トイレの掃除を日課としている。当初は、ただ単にきれいにしたいという発想で始めたものの、時を経るにつれて、その日の自身の心身の状態を確認するバロメーターとしての役割を果たしてきているように感じている。心身充実の朝の掃除は念入りで、心身アンバランスの朝は上の空といった具合である。レジリエンスという言葉に接した時、この些細な朝のトイレ掃除が自分自身にとっての復元力回復の一つの手立てだったのかなと感じた次第である。

そして、もう一方の体の復元力については、いささか長年おろそかにしてきてしまったために各所に不具合が生じてしまっていた。このため、10年程前から一念発起、日々8千歩のウォーキングをスタートさせたところである。決して十分とは言えないが、日々のトイレ掃除とウォーキングを1日でも長くこれからも継続し、心身の復元力の維持に努めたい。

この2年にわたり各委員の方々や事務局の皆さんのご指導の下、公益委員として本県の労働行政の一端に関与させていただいたところである。申し上げるまでもなく、労働問題を取り巻く環境は、予想もできないような急激な社会情

勢や事業環境の変化など大変厳しいものがあり、個々人の立場は言うに及ばず、社会全体としても様々なリスクや困難にさらされている。こういう時だからこそ、自分自身のおかれている状況はもとより、属している組織や社会全体の現状を冷静な目で把握するとともに、日頃からこれらのリスクや困難を乗り越え、適応する力「復元力」を強化・増進していくことが求められていると思っている。そして、それは決して大上段に場当たりの的に取り組むものではなく、目の前の些細で実現可能な事柄から始め、決して諦めることなく、オールを漕ぎ続けることが肝要なことなのではないかと考えている。