

身体、心、思いやりが生む

レジリエンス（自己回復力）を見える化できる社会へ！

6/5（月）午前9時～ クラウドファンディング開始

【記者発表】6/13（火）14：00～@オンライン及び吹田キャンパス

❖ 概要

大阪大学大学院医学系研究科はクラウドファンディングプログラム「大阪大学×READYFOR」にて、これまで「ストレスの影響だろう」と、あまり注目されてこなかった心と身体の変調について、**誰もがもつ自力で回復する力「レジリエンス」に焦点を当て、これを見える化するための大規模調査研究／改善プログラムの作成を目指し、クラウドファンディングを6月5日(月)午前9時から開始**いたしました。

本プロジェクトでは同研究科 先進融合医学共同研究講座 萩原圭祐 特任教授(常勤)、江頭隆一郎 特任助教(常勤)や竹内麻里子 医員らが中心となり、大規模調査のデータをもとに、**レジリエンスを見える化する仕組みをつくり**、レジリエンス改善プログラムの作成・検証を進め、人々の毎日の健康維持に貢献していきたいと考えています。

また、この取り組みを通じて、**広く社会の方にレジリエンスについて知っていただくきっかけにしたい**と考えています。

報道機関のみなさまには、レジリエンスという概念があること、本クラウドファンディングについて取材いただきたく、6月13日(火)14時からオンライン及び医学系研究科(吹田キャンパス)にて記者発表を行います。

ぜひご取材いただきますよう、よろしくお願いいたします。



❖ レジリエンスとは

レジリエンス(=自己回復力)とは何でしょうか。

人には本来、健康な状態を維持しようとする力「レジリエンス」が備わっていて、健康な状態であればバランスの取れた状態が維持されます。地震などの自然災害や、突然に身近な人を失う、など個人ではどうしようもないストレスなどでダメージを受けると、健康な状態がくずれてしまいます。このような状態の時に、レジリエン

**本来の健康な自分に戻ろうとする力
＝レジリエンス が働く**



**レジリエンスがうまく働かないと
健康を維持できない**



Press Release

スが働いて、様々なストレスを跳ね返し、健康な状態を取り戻していくことができます。

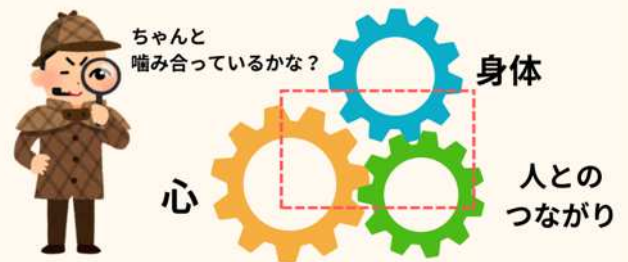
一方、人によっては、うまくレジリエンスが働かず、健康を維持することができなくなってしまいます。人それぞれにレジリエンスの働きが異なっています。だからこそ、レジリエンスの状態を見える化し、健全に働かないレジリエンスを、健全な状態に戻すことが大切になってきます。

では、どうすれば、レジリエンスが、うまく働くのでしょうか？従来、レジリエンスについては、個人の強さに焦点が当たっていましたが、私たちの研究で、心と身体のバランス、社会とのつながりという 3 つの歯車が重要なことが分かってきました。特に、人間関係の中で感じる温かい思いやりや、自己肯定感が歯車をつなげる潤滑油となり、3つの歯車が回りだすことでレジリエンスが動き始めることが分かってきました。

レジリエンスは、社会で喜びや悲しみを
分かち合うことで生まれます



レジリエンスを見える化していくには
心と身体、社会とのつながりを、同時に見る必要がある



❖ 本プロジェクトの内容

みなさんも、日常の中で、たくさんのことを経験されていると思います。その中で、心のバランスが崩れて、体調を崩したり、逆に体調を崩すと、心のバランスも崩れたりすることもあります。従来の研究では、こういった関係性は、あまり扱われてきませんでした。

結果的に、心と身体の変調は、「ストレスの影響だろう」という表現で、あまり注目されてこなかったのです。

レジリエンスは、心と身体、社会とのつながりのバランスでみちびかれます。そのためには、これら 3 つを同時に見ていく必要があります。私たちは、日本人の共感性や思いやりに焦点を当て、心の健康を見える化する尺度(レジリエンス尺度:J-RS)、身体の健康を見える化する尺度(MDPS)、老化を見える化する尺度(JFS)の開発を行ってきました。これらの 3 つはひとつずつでも、身心の状態をよく反映しますが、本プロジェクトでは、私たちの開発した 3 つのアプローチを使って、立体的に身心を見える化していきます。そして、レジリエンスと連動していると考えられる身体機能や心拍変動、腸内細菌叢を組み合わせることで、より明確に調べていきます。このような客観的データも組み合わせ、みなさんの身心状態を正確に把握し、それぞれに適した生活アドバイスが可能になっていきます。

❖ 本プロジェクトが社会に与える影響

クラウドファンディングを活用するのは、ご寄付をいただくのと同時に、広く社会の方々にレジリエンスを知っていただきたいからです。そうすることで、みなさまの日常の何気ないことから変化が起こるのではと期待しています。たとえば、日々の食生活を見直していく。新型コロナウイルス感染症流行の影響で、どうしても一人で食べてしまうことが増えましたが、仲間や家族と楽しく会話しながら、美味しいねと言い合いながら、楽しい時間を共有する、新型コロナウイルス感染症のパンデミック以前では日常だったそんな生活は、実はレジリエンスを高める大切な時間でした。仕事の会議や集まりも、オンライン上で可能になりました。でも、直接対面す

Press Release

ると、改めて、相手の思いに気がつけたり、ちょっとした世間話から、相手の意外な一面を発見し、思っている以上に、お互いの距離が縮まったりします。やはり、そういった社会とのつながりが、レジリエンスを高めていきます。私たちは、この取り組みをきっかけに、様々な場面で、レジリエンスを高める動きが生まれたりいいなと思っています。ご協力いただけるみなさまと二人三脚で、日本のレジリエンスを高められたらと思っています。

❖ 目標金額

第一目標:400 万円

まずは世の中に「レジリエンス」の概念を広く知ってもらうために情報発信を行います。そして 2023 年 8 月頃より、最初は就労世代を中心に各年代男女それぞれ 50 名ずつを目指してレジリエンス大規模調査を行います。データの構築、解析などを行い、結果など順次資料を公開していきます。

第二目標:600 万円

レジリエンス大規模調査を継続し、可能な限り多年齢層へと拡大していきます。

第三目標:1000 万円

大規模調査のデータをもとに、レジリエンス改善プログラムを作成し、検証をすすめていきます。

❖ 近日開催予定のセミナー

イベント名:大阪大学共創 DAY 未来社会を創造中！

内容:レジリエンスについて知っていただくための展示を予定しています。また、自律神経機能評価やレジリエンスの評価などレジリエンス健診の一部を体験していただきます。

7 月 8 日(土) 11:00-17:00 ららぽーと EXPOCITY 1F 光の広場にて

URL: <http://osku.jp/DAY2023>

❖ 参考 URL

萩原圭祐 特任教授(常勤) 研究者総覧 URL <https://researchmap.jp/read0076661>