

心が折れない、ストレスに強い人材を育成

# レジリエンス入門

第1回 レジリエンスとは何か？

*Resilience*

## オープニング

### 受講にあたってのお願い（1）



- ① 講義中は音声を「ミュート」、ビデオ画面を「オフ」でお願いします。
- ② 質問またはトラブルの場合は、事務局（岡田さん）までチャットでお伝えください。質問の回答はクロージング時にさせていただきます。
- ③ 本セミナーは録画させていただきます。参加者の顔は録画されません。



- 勉強会の開始後に事務局から本日のスライドのPDF資料がチャット機能を通じて送られます。演習での質問が含まれていますので使用下さ

## オープニング

### 受講にあたってのお願い（2）

---



- 約1時間の講義後に演習があります。ブレイクアウトルームに移動して演習を行ってください。
  - 画面はオン・オフどちらでも構いません。
  - 演習参加を希望されない方は事前に事務局（岡田さん）にチャットでお伝えください。
- 心理的安全性の高い場づくりのため、下記4点のご協力をお願いします。
- |                 |                  |               |               |
|-----------------|------------------|---------------|---------------|
| 肯定的<br>Positive | 好奇心<br>Curiosity | 共有<br>Sharing | 機密<br>Privacy |
|-----------------|------------------|---------------|---------------|
- クロージング後に録画を終了し、閉会した後に、講師が質疑応答を受け付けます。ご希望の方は、残ってください。

# オープニング

## 講師の紹介

久世 浩司 (くぜ こうじ)

ポジティブサイコロジースクール代表

- 岐阜県大垣市生まれ
- 慶応義塾大学 → P&G → スクール経営/著者/講師
- 応用ポジティブ心理学準修士(GDAPP)
- 認定レジリエンス マスタートレーナー



レジリエンスに関する書籍を10冊以上、累計20万部を刊行。

## コンテンツ

---

1) オープニング

2) レジリエンスとは

3) 職域におけるレジリエンスの効果

4) レジリエンスを高める手法

5) 演習

6) クロージング

オープニング

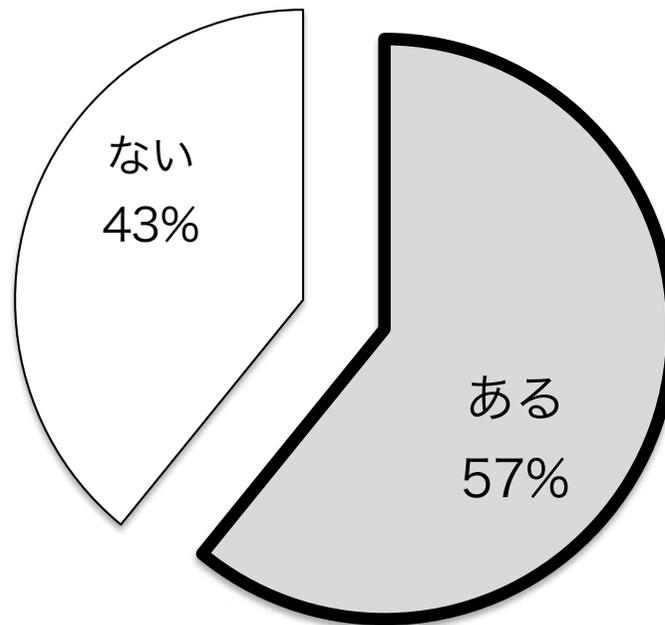
## レジリエンス研修が必要とされる背景①

- 業界や業務で不透明感や不確実性が高まり「VUCA（ブーカ）」な世の中になっています。



## レジリエンス研修が必要とされる背景②

- 多くの企業で人事・労務上の課題となっている**ストレス問題**があります。
- 約6割の就業者（正社員）が職場でストレスを感じています。
- 2015年にストレスチェックが義務化されセルフケアが推奨されています。

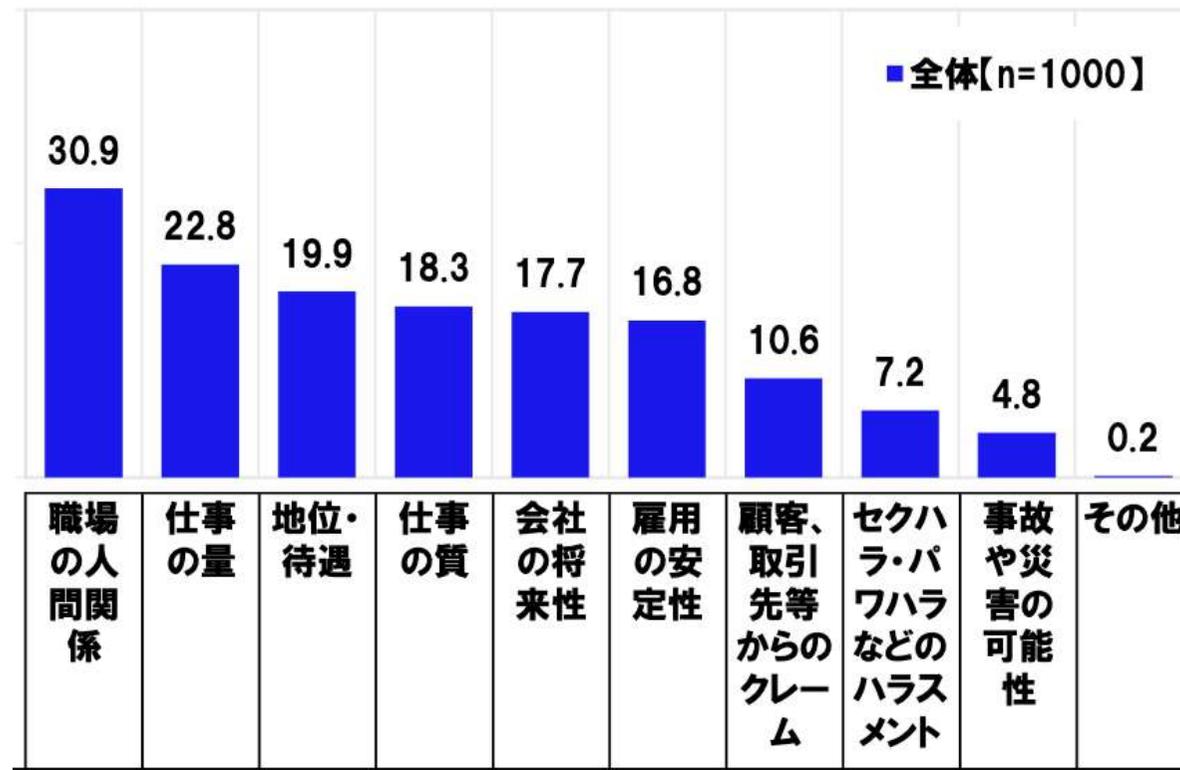


資料： 令和3年労働者健康状況調査 | 厚生労働省

## オープニング

### レジリエンス研修が必要とされる背景③

- 仕事のストレス原因として「人間関係」と「仕事の量」が上位にあります。
- リモートワークの広がりや、これらのストレス源が減少した人がいる一方で、コミュニケーション不足や仕事量の制御困難などの問題も生じています。

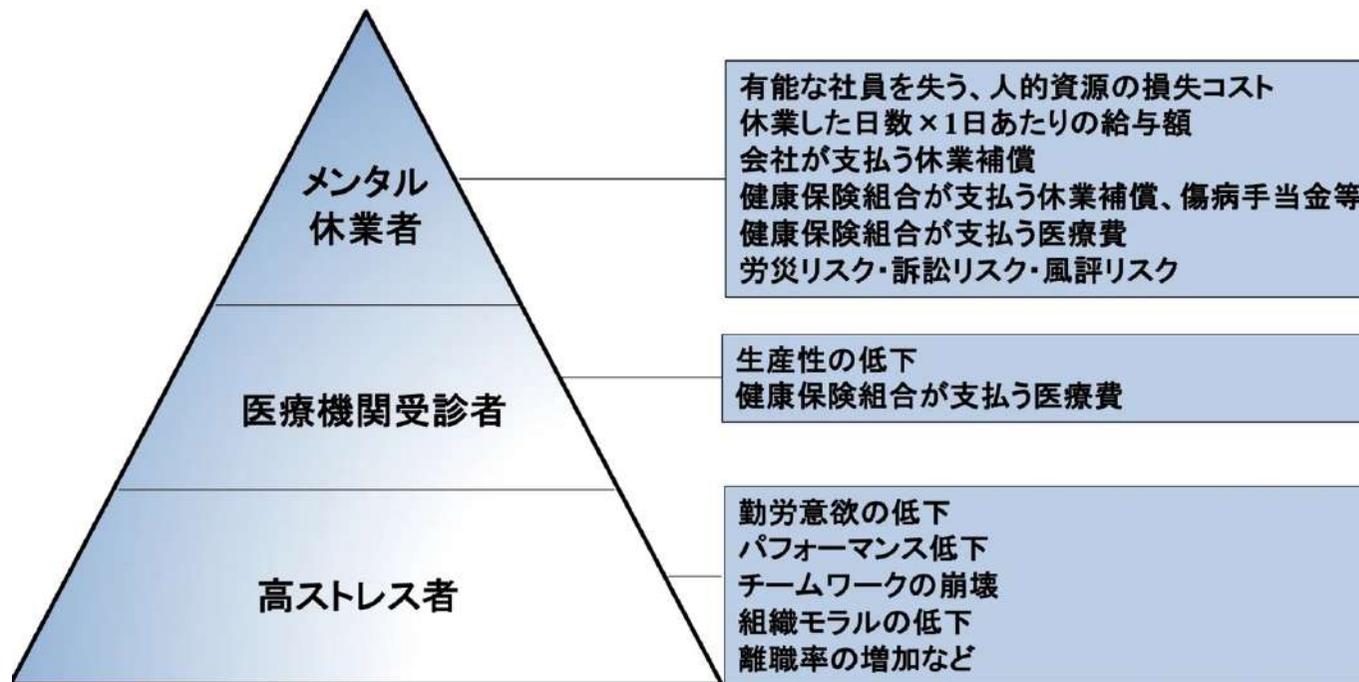


資料： コロナ禍における職業生活のストレスに関する調査2022 (連合)

## レジリエンス研修が必要とされる背景④

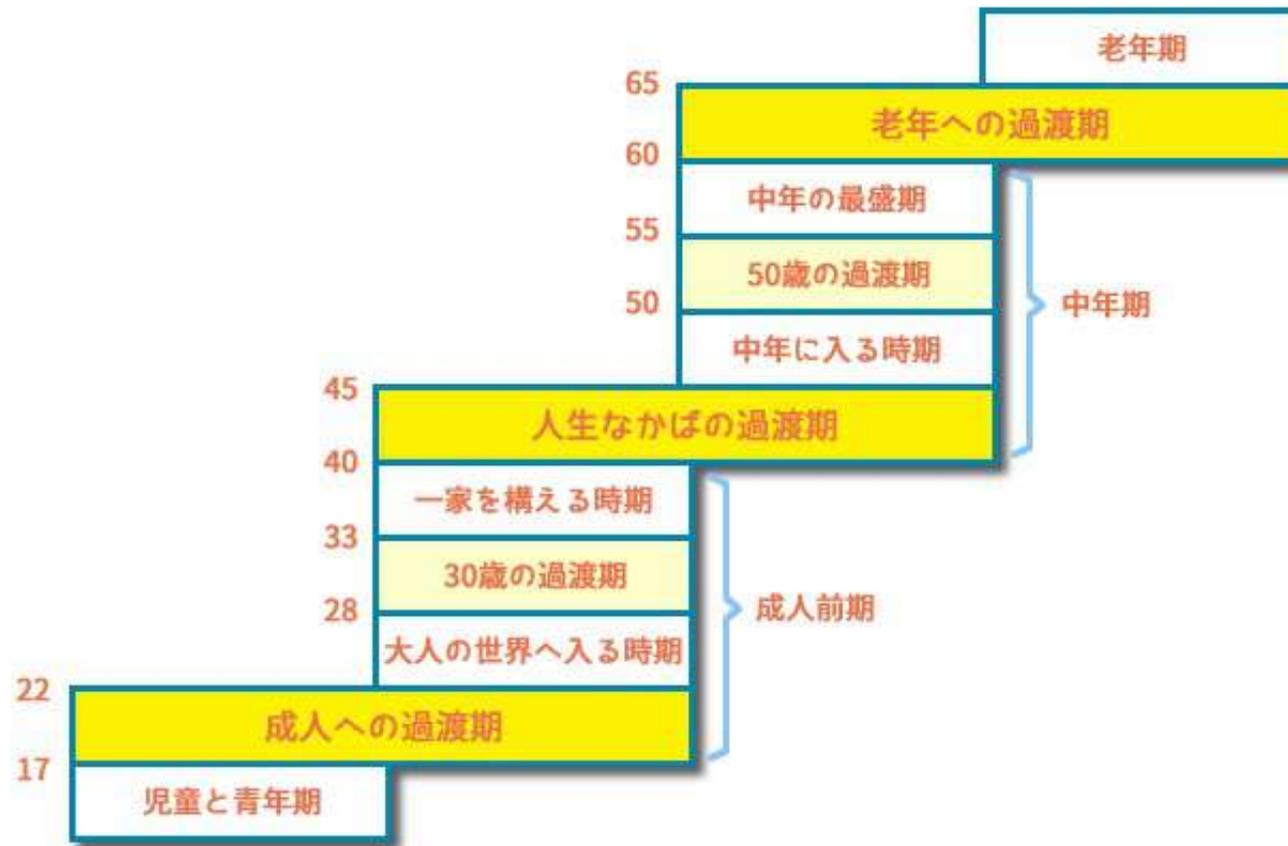
- 職場におけるストレスの悪化は、メンタル不調者の増加をもたらします。

### メンタルヘルス不全のコスト損失イメージ



## レジリエンス研修が必要とされる背景⑤

- 多くの組織で従業員数ボリューム層である中高年は「中年の危機」に直面することがあります。

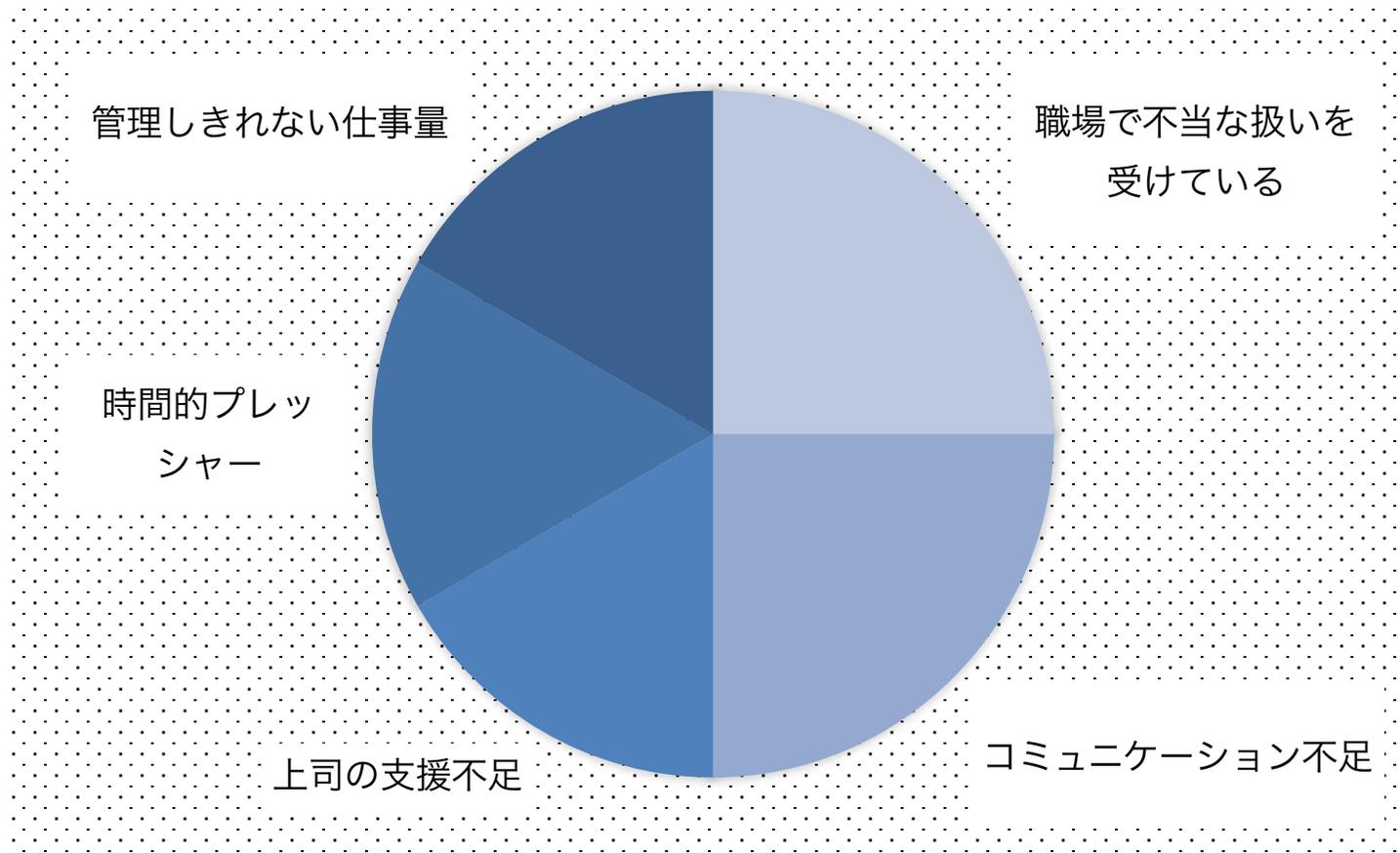


(D. レビンソン 「ライフサイクルの心理学」)

## オープニング

### レジリエンス研修が必要とされる背景⑥

- 燃え尽き症候群で悩む従業員が少なくありません。



## コンテンツ

---

1) オープニング

2) レジリエンスとは

3) 職域におけるレジリエンスの効果

4) レジリエンスを高める手法

5) 演習

6) クロージング

レジリエンスとは

## レジリエンスのさまざまな定義

---

- 研究論文ではレジリエンスの定義は100以上に及びます。

「レジリエンスとは、家族や人間関係の問題、深刻な健康問題、職場や経済的なストレスなど、逆境、トラウマ、悲劇、脅威、重大なストレス源に直面しても、適切に適応するプロセス。困難な体験から「立ち直る」ことを意味する」（全米心理学会）

「レジリエンスとは、状況に対応する方法をコントロールしたり、課題や逆境から立ち直ったりする能力のこと」（イローナ・ボニウェル博士）

「逆境、葛藤、失敗、あるいは前向きな出来事、進歩、責任の増大から立ち直るための開発可能な能力」（Luthans, 2002a）

「逆境・挫折・不運からの立ち直り力」（Ledesma, 2014）

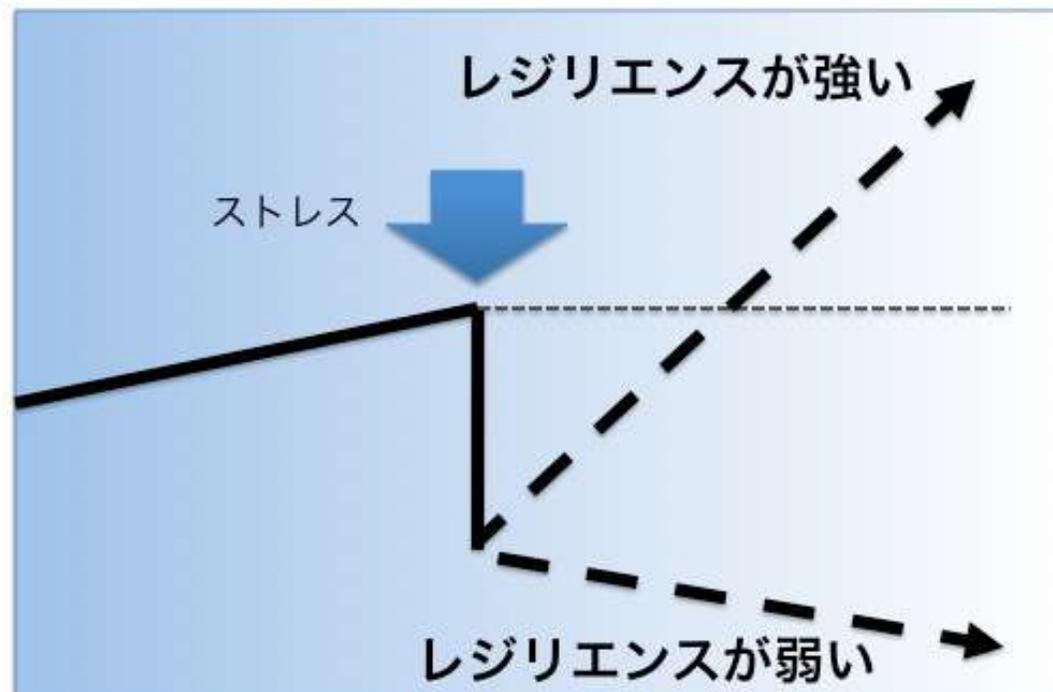
## レジリエンスとは？

## レジリエンスの定義

レジリエンスとは、逆境や困難、強いストレスに直面したときに、

適応する精神力と心理的プロセスです。

(APA 全米心理学会)



### 解説

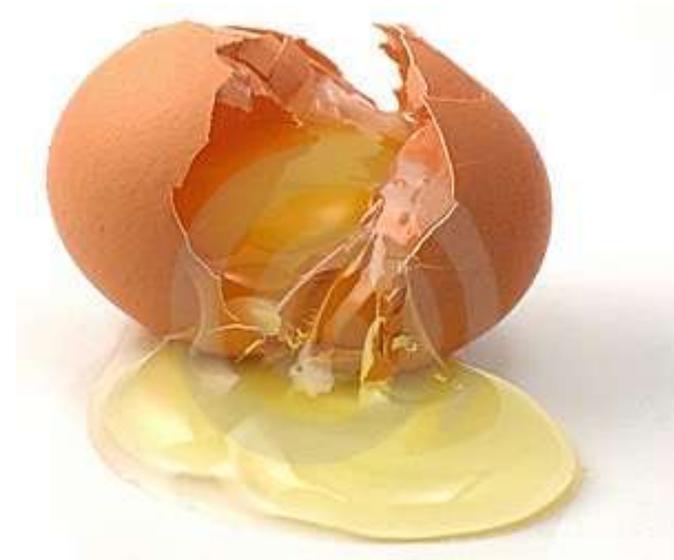
- レジリエンスは日本語で「立ち直り力」「反発力」を意味します。
- レジリエンスは大人・子供を問わず、誰にでもあるものです。
- レジリエンスは、訓練によりトレーニングすることが可能です。

レジリエンスとは？

## レジリエンスの特徴① 緩衝力

---

- レジリエンスが強い人は、心が守られ、傷つきにくい。
- レジリエンスが脆弱な人は、外的なショックに脆い心を持ちます。



レジリエンスとは？

## レジリエンスの特徴② 適応力

---

- レジリエンスが強い人は、外的環境の変化に適応することができます。



レジリエンスとは？

## レジリエンスの特徴③ 回復力

---

- レジリエンスが強い人は、折れにくく回復力のある心を持ちます。
- 見た目に頑丈な人でも、嵐の後の木のように心が折れやすい人がいます。



レジリエンスとは

## レジリエンスに類似・関連する研究

---

ハーディネス

PTG  
(心的外傷後成長)

メンタルタフネス

ストレスを  
力に変える

ハーバード大学  
グラント研究

グリット

レジリエンスとは

## ハーディネス研究

---

- 米シカゴ大学の心理学者スザンヌ・コバサによる研究です。
- ハーディネスとは、**逆境にあってもそこから意味や挑戦課題を見出すことのできる認知的能力**を示します。
- コサバはアメリカの大手通信会社で調査を行いました。調査期間中、約50%の従業員が職を失い、3分の2が大きなストレスを抱える経験をしたが、3分の1の従業員は逆境を乗り越えました。
- この調査を通じて、ストレスに対処するための**「3つのC」**を発見しました。**「コミットメント」、「チャレンジ」、「コントロール」**です。
  - 「コミットメント」は、逆境でも周りの人や出来事と積極的に関わり続ける態度です。
  - 「チャレンジ」は、自分の運命を嘆く代わりにストレスを通して自己成長することができると思える態度です。
  - 「コントロール」は、あきらめずに自分が関わっている結果に影響を与える努力を続ける態度です。

レジリエンスとは

## PTG（心的外傷後成長）

---

苦しみや悲しい出来事を体験し、トラウマを持った人が、そのもがき苦しんだ体験を他者と共有することで、時折ポジティブな変化をもたらすこと

### PTGによる内面の変化

- 他者とのより良い関係
- 新しい可能性への開放
- 人生への感謝
- 強みの向上
- 精神的な成長



Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1995). Trauma and transformation: Growing in the aftermath of suffering. Thousand Oaks, CA: Sage.

レジリエンスとは

## メンタルタフネス

---

- スポーツの世界では、高い結果を出すためにはメンタルタフネスが重要だと考えられています。
- メンタルタフネスは、困難に対する個人的なアプローチに影響を与える特性であり、ポジティブな状況にもネガティブな状況にも適用されます。
- 一方、レジリエンスは、逆境に対処するために必要な心の強さや回復力を指します。

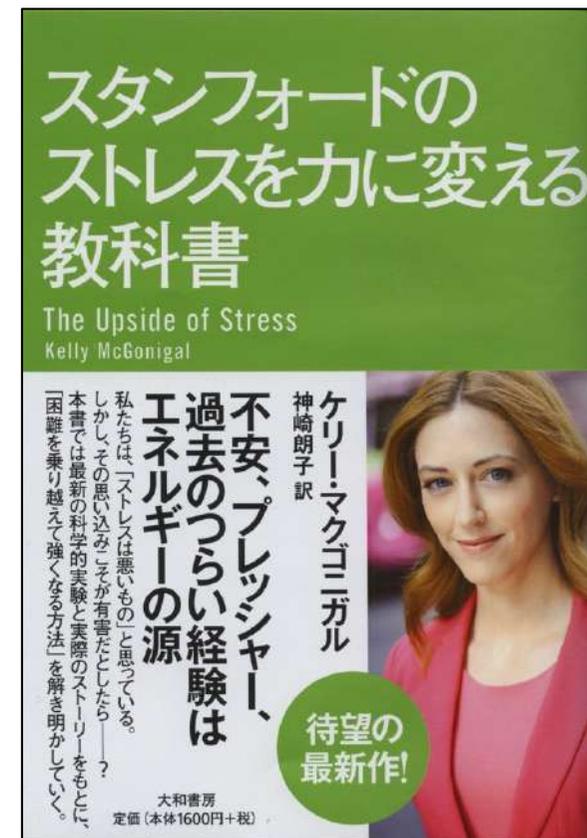


レジリエンスとは

## ストレスを力に変える (The upside of stress)

「ストレスに強いとは、逆境に影響されないことではなく、ストレスを利用して勇気、つながり、成長を含む人間の中核的な強みを目覚めさせることである」

- ケリー・マクゴニガルは、著書の中で、ストレスの渦中であっても、自分の良いところに注目することで、自らの強みを活かして課題に対処することができるかと述べています。
- とくに、困難な時期において **人を助けること** は、希望と勇気の強みを高め、恐怖と絶望を減らすと述べています。



Kelly McGonigal (2015)

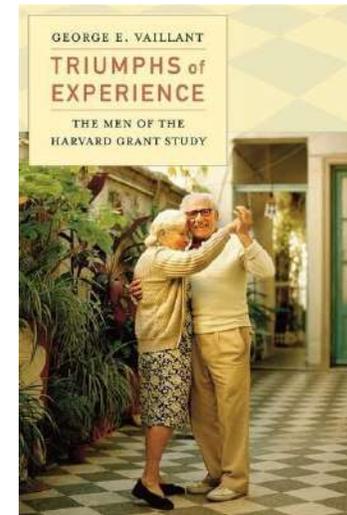
22

レジリエンスとは

## ハーバード大学 グラント研究

---

- 「グラント研究」として知られる、成人の発達についての長期的な縦断的研究が、1938年に開始され、現在までハーバード大学医学部で75年もの期間で4世代にわたって継続されています。
- この研究は、1939年から1944年に卒業した成績優秀で身体的・精神的な障害の記録がない健常な学生から、研究に適性のある268人のハーバード大学生（当時は男性で、ほとんどが白人）を対象としています。
- この研究から、心身ともに健康なまま長生きした人、幸せな結婚生活を維持し続けた人、成功を収めた人などが特定されました。これらの人々に共通していたのは、「良い人間関係」と「高いレジリエンス」でした。



## レジリエンスとは

## グリット

- グリットとは、**長期的な目標に対する熱意と努力を持続させる特性**のことであり、目標に向かって進むためのエンジンであり、**やり抜く力**です。
- ペンシルベニア大学のアンジェラ・ダックワース博士の研究です。
- 人は生まれながらにして様々なレベルのグリットを持っていますが、グリットは経験を通じて発達する特性であると言われています。
- グリットの側面の一つは、特定の目標に対する強い熱意です。ある分野では発揮できても、他の分野では発揮できないことがあります。
- グリットの別の側面が、忍耐力・努力持続性です。苦勞したり、くじけたり、一時的に失敗したりしても、目標に向かって一貫して努力し続ける特性です。
- **グリットは学術や職域の分野で、成功する人に共通する特性**であると考えられています。



## コンテンツ

---

1) オープニング

2) レジリエンスとは

3) 職域におけるレジリエンスの効果

4) レジリエンスを高める手法

5) 演習

6) クロージング

## レジリエンスの効果

# レジリエンス研修 企業における4つのメリット

---

1. メンタルヘルス：仕事上の困難な状況でのストレスに対処する方法を学ぶことで、セルフケアのスキルを習得し、心の健康を維持します。
2. 従業員ウェルビーイング：ストレスに対する認識を改めさせることで、従業員の心理的ウェルビーイングに直接貢献します。
3. チームワーク：レジリエンスの欠如は、しばしば対人関係の問題を生じさせます。従業員が自分の思考パターンを検証し、対人問題での状況の解釈を柔軟にすることで、チームメンバー間のネガティブな感情を減らし、チームダイナミクスを向上させることができます。
4. 学習能力：失敗に対する耐性は、組織の効果的な学習とイノベーション成功への土台を築くことができます。

## レジリエンスの効果

### レジリエンス 3つの効果

---

#### 1. 緩衝力

バッファ機能でストレスを緩和し心を保護



#### 2. 解釈力

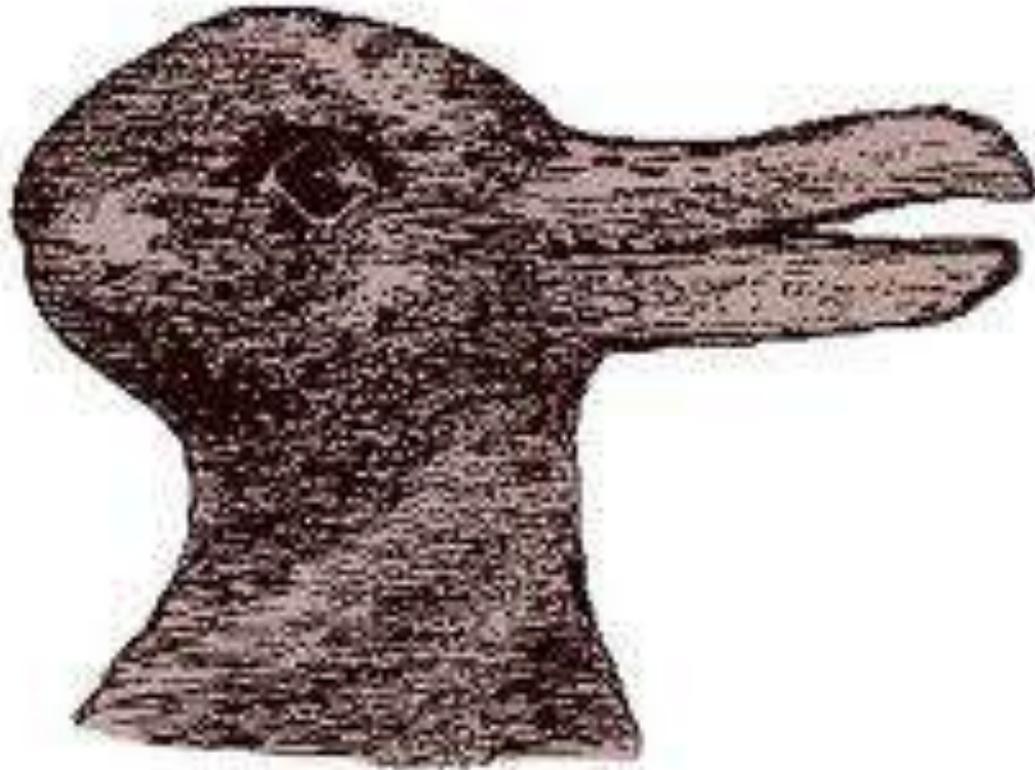
状況を柔軟に捉え、再評価し考え方を転換



#### 3. 回復力

ストレス前の心理状態に戻る







## コンテンツ

---

1) オープニング

2) レジリエンスとは

3) 職域におけるレジリエンスの効果

4) レジリエンスを高める手法

5) 演習

6) クロージング

## レジリエンスを高める手法

### ABCDEモデル

<b>A</b>	Adversity 逆境	望ましくない反応のきっかけとなる 出来事
<b>B</b>	Belief 信念	出来事に対する自己限定的な考え方
<b>C</b>	Consequence 結果	信念から生じる行為
<b>D</b>	Disputation 反論	古い信念に反論する
<b>E</b>	Energization 元気づける	新しく合理的な信念・道筋を選ぶ

- このモデルは、もともと認知療法における「ABCモデル」としてアルバート・エリスにより作られたもので、のちに「ABCDEモデル」に発展しました。
- このモデルは、不利な出来事や状況が、私たちの信念システムに影響を与え、それによって特定の行動を引き起こすことを示します。

## レジリエンスを高める手法

### SPARKレジリエンス®

---

- 職域向けレジリエンスプログラムをイローナ・ボニウェル教授らが開発。
- 英国、フランス、モロッコ、アラブ首長国連邦、シンガポール、および日本で、シャネル、ユニリーバ、BNPを含む多くのグローバル企業で広く実施され、97%が非常に満足していると報告されています。

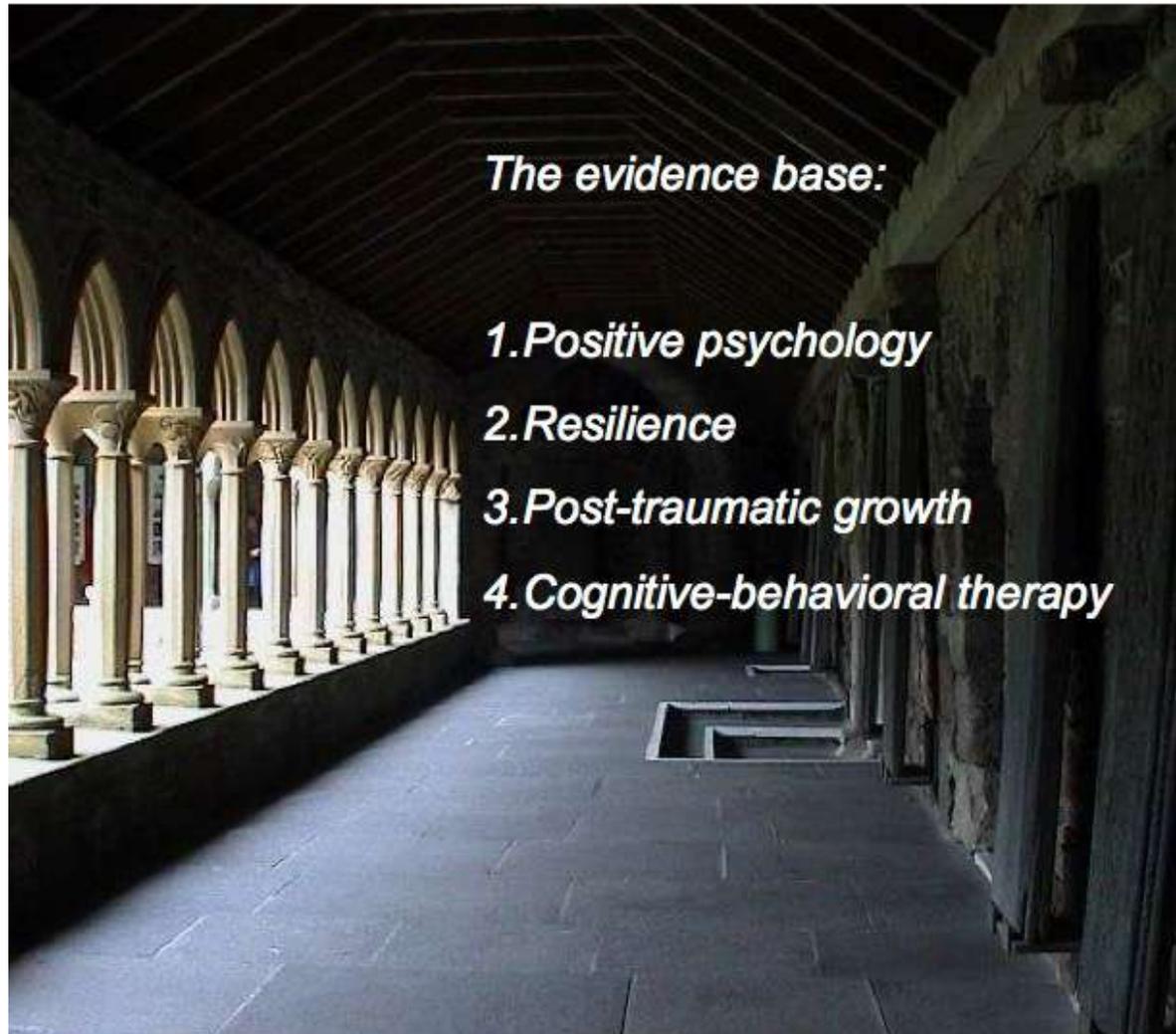


レジリエンスを高める手法

## SPARKレジリエンス®



## SPARKレジリエンス® 実証性

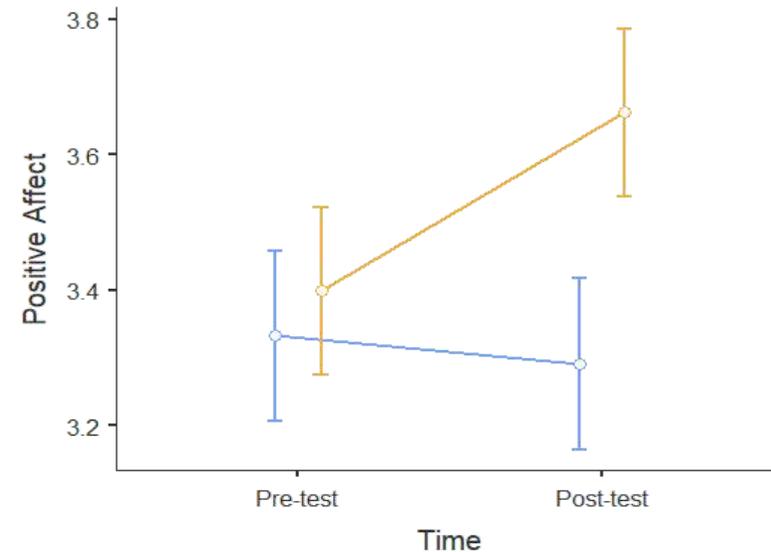
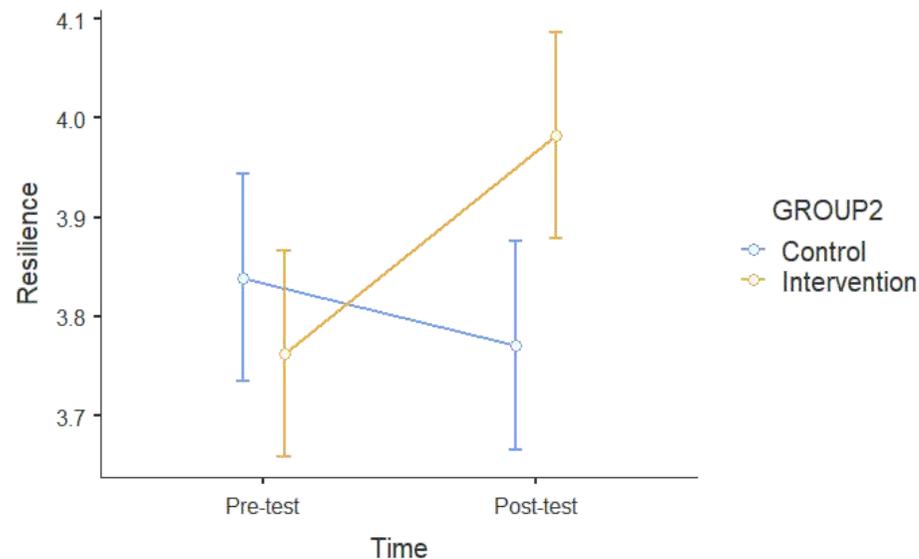


SPARKレジリエンス®  
は、下記の4つの分野にお  
ける実証的な裏付けに基づ  
いています。

1. ポジティブ心理学
2. レジリエンス研究
3. PTG (トラウマ後の成長)
4. 認知行動療法

## レジリエンスを高める手法

### SPARKレジリエンス®の効果

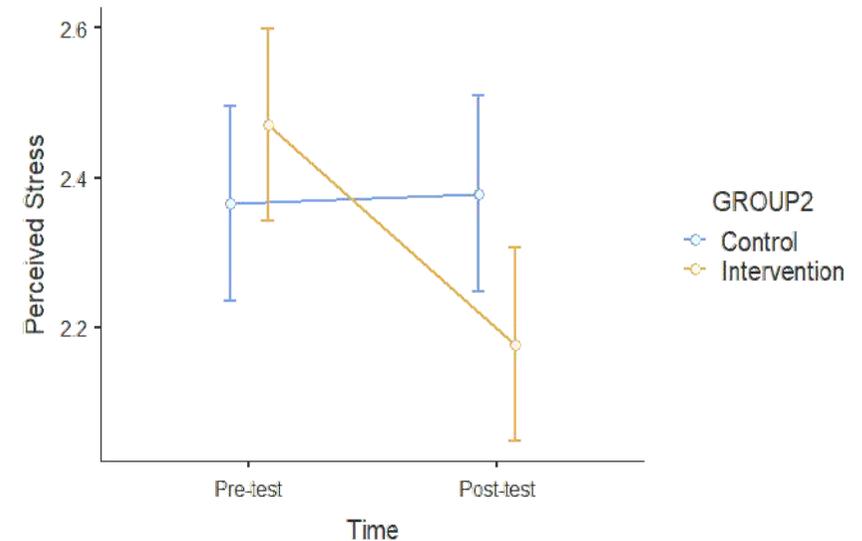
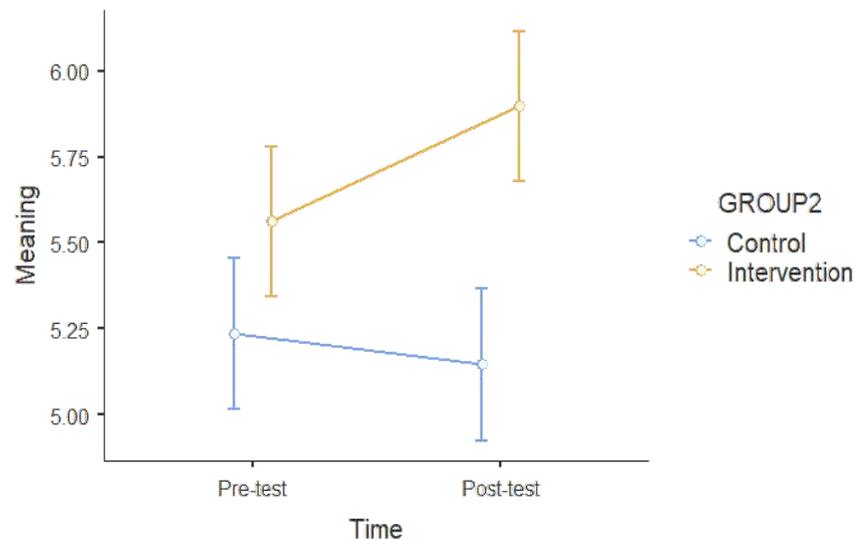


- コロナ禍でロックダウンがあった2020年4月に、オンラインにてSPARKレジリエンス®を実施し、困難な時期に人々をサポートする試みが行われました。
- 研修には84人、比較対象グループには96人の参加者がありました。
- プログラムに参加した人々のレジリエンス、ポジティブ感情、意義、エンゲージメントが増加し、比較対象グループでは数値が減少しました。

(Boniwell, Kalisch & Osin, 2020)

## レジリエンスを高める手法

### SPARKレジリエンス®の効果（2）

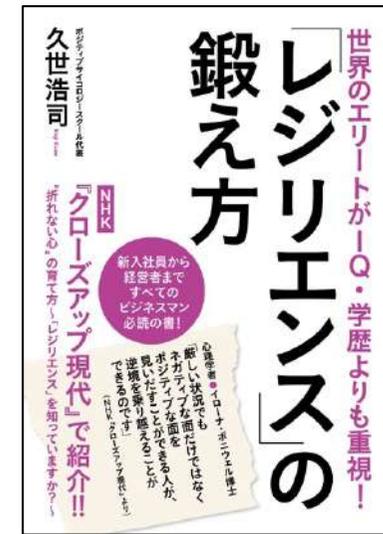


- ストレス度合いは参加者は減少、比較対照グループでは高いままでした。
- 否定的感情は両方のグループで減少したが（おそらくロックダウンの状況に慣れた結果と考えられる）、参加者はさらに低下しました。
- 結論： 当プログラムは、レジリエンス、ストレス耐性、積極性、意味、関与を、実施が容易で効果的な方法で学習できることがわかりました。

## レジリエンスを高める手法

### レジリエンスを高める7つの技術

<b>ネガティブ感情から抜け出す技術</b>
ネガティブ感情が生まれたらまず「認知」し、「気晴らし」の方法をとる
<b>役に立たない思いこみを手なずける技術</b>
自分の思いこみを知り、効果的に対処して、ネガティブ感情をコントロールする
<b>自己効力感を身につける技術</b>
困難な課題や挑戦に直面しても「自分ならできる」と信じる力を身につける
<b>自分の強みを活用する技術</b>
自分の「強み」を把握し、逆境や新しいチャレンジの場面で活用する
<b>ソーシャル・サポートをもつ技術</b>
支えてくれる家族、友人、同僚を、困難を乗り越える力としてとらえる
<b>感謝のポジティブ感情を高める技術</b>
感謝の感情を豊かにして、ストレスに負けない強い心を手に入れる
<b>痛い経験から意味を学ぶ技術</b>
過去の逆境体験と向き合い、どう乗り越えたのか自省することで次の困難に備える



## コンテンツ

---

1) オープニング

2) レジリエンスとは

3) 職域におけるレジリエンスの効果

4) レジリエンスを高める手法

5) 演習

6) クロージング

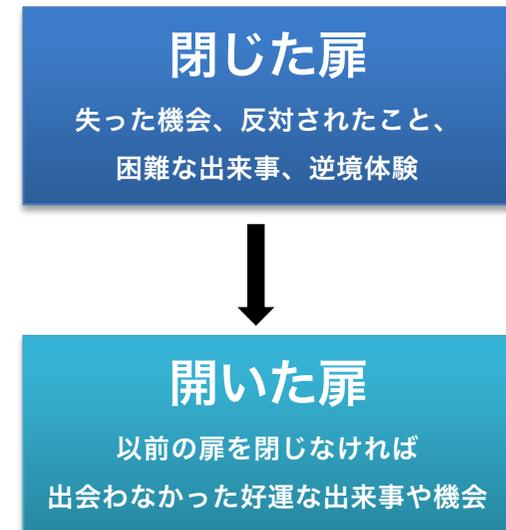
## 演習 一つの扉を閉じ、別の扉を開く

解釈力

目的：解釈力を磨き、レジリエンスを高めます。

解説：

- 困難な体験は「扉が閉ざされた」ような体験です。
- しかし何かの終わりは、新しい何かの始まりです。
- 今ないもの（閉ざされた扉）に目を向けるのではなく、未来の可能性（開いた扉）を見るという視点の転換は、捉え方を柔軟にし、解釈力を磨きます。
- また、この演習では、扉を閉じたことにより、好運や有益な機会がもたらされたことを振り返り気づくことで、楽観性を高めることを促します。



## 演習 一つの扉を閉じ、別の扉を開く

解釈力

問いかけ：

- 過去を振り返り、何か大事な機会を失ったこと、誰かに反対されたこと、計画を失敗した時のことを思い出してください。これらは「扉が閉じた経験」です。
- その後に起きた、扉が閉じなければ訪れなかった好運や機会（扉が開いた経験）を回想してください。
- なぜ扉が閉じたのでしょうか？
- 新しい扉が開く手助けになったのは何でしょうか？
- 新しい扉が開くまでどのくらい時間がかかりましたか？
- 扉が閉じた経験の自分への影響は何でしたか？
- 扉が閉じた経験から何を学びましたか？



### 閉じた扉

失った機会、反対されたこと、  
困難な出来事、逆境体験



### 開いた扉

扉が閉じなければ  
訪れなかった好運な出来事や機会

Seligman, M. E. P. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. New York: Vintage Books.

## コンテンツ

---

1) オープニング

2) レジリエンスとは

3) 職域におけるレジリエンスの効果

4) レジリエンスを高める手法

5) 演習

6) クロージング

クロージング

## 勉強会のお知らせ

---

オンライン  
勉強会

**4/15**<sub>土</sub>  
10:00~11:30

The School of  
**Positive  
Psychology**

心が折れない、ストレスに強い人材を育成

# レジリエンス入門

## 第2回 ネガティブ感情に対処する

 ポジティブサイコロジースクール代表  
認定レジリエンス マスタートレーナー  
**久世 浩司**

*Resilience*

## 講座のお知らせ

---

従業員ウェルビーイングを高め、心理的資本を強化する

.....

# ウェルビーイング 講師認定講座

📅 2023/6/24(土) 10:00 - 18:00

💻 Zoomによるオンライン形式



The School of  
**Positive  
Psychology**

英・イーストロンドン大学大学院  
欧州 ポジティブ心理学の第一人者

イローナ・  
ボニウェル教授

ありがとうございました



著作： 久世浩司 / ポジティブサイコロジースクール  
メール： info@positivepsych.jp  
電話（代表）： 03-6869-6493

© 2023 久世浩司 / ポジティブサイコロジースクール

本資料の一部または全部を、著作者の書面による許可なくして再配布、複写、写真複写、あるいはその他いかなる手段において複製することを禁じます。