

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4回 強みを活かし、逆境力を高める

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い。

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
Positive | 好奇心
Curiosity | 共有
Sharing | 機密
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) 強みの研究

3) 強みとレジリエンス

4) コーチング演習

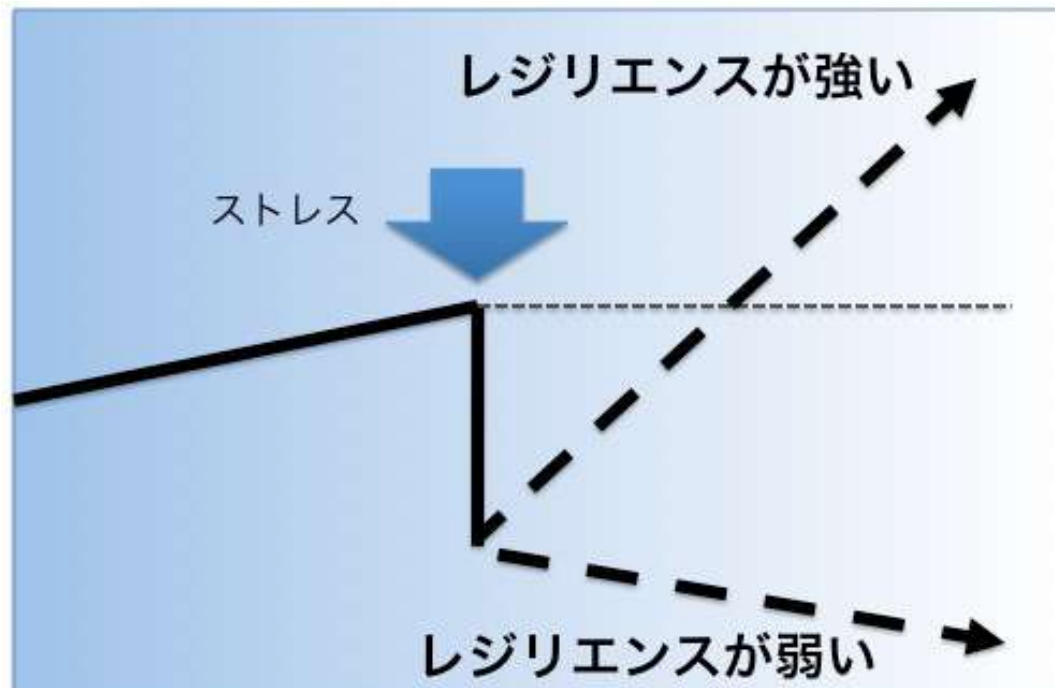
5) クロージング

オープニング

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)



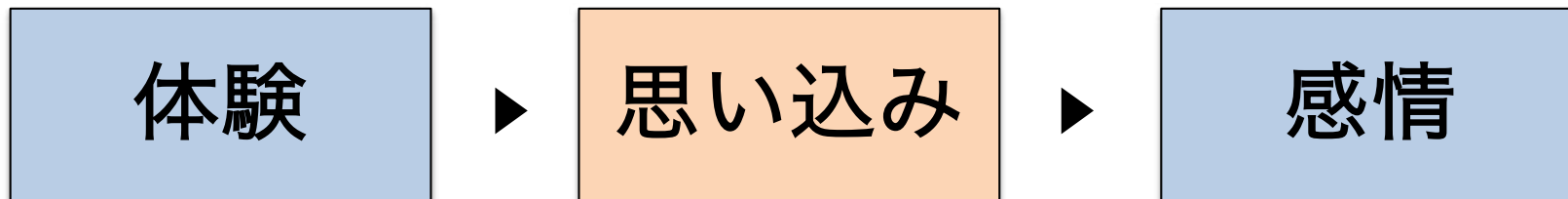
解説

- 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。

オープニング

思い込みとは？

- それは「思い込み」です。体験がきっかけとなって、思い込みが刺激され、その思い込みが感情を生み出します。
- トラブルやストレスを感じる体験に遭遇すると、自動的に否定的な感情反応が生まれ、不快な気分になります。
- 脳内で発生する一連のプロセスは、ストレス体験の後に、「なぜ、こんなことになったのか」と自分自身に問いかけます。このとき、過去の経験や信念などから瞬時に生じる答えが「思い込み」です。



オープニング

思い込みの癖を発見！

- SPARKレジリエンスでは、代表的な7種類のネガティブな思い込みを抽出し、覚えやすいように「犬」の名前をつけました。
- ストレスやトラブルに直面したとき、「思い込み犬」がいて、心を乱し、落ち着かなくさせていると想像してみてください。

体験



思い込み






感情



オープニング

思い込みに対する3つの選択肢

- 今後、ストレスや失敗体験が起こった際には、「思い込み」に対処するため、以下の3つの選択肢で対処することが大切です。
- これにより、思い込みに左右されないよう主体的に対処することができ、ネガティブな感情の発生を予防することができます。

	<p>① 追放</p> <ul style="list-style-type: none"> 無理に証拠のない思い込みの場合は追放 信頼性が疑わしい思い込みの場合も追放
	<p>② 受容</p> <ul style="list-style-type: none"> 証拠があり現実的な思い込みの場合は受け入れる 信頼性が高い思い込みの場合も受け入れる
	<p>③ 訓練・検討</p> <ul style="list-style-type: none"> 信じられるかどうかわからない場合は再検討する 別の見方がある場合は訓練を受けることで、他の見方を学ぶことができる

オープニング

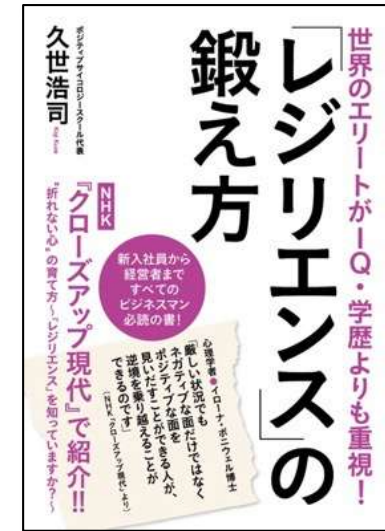
SPARKレジリエンス®

- 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7つの技術

ネガティブ感情から抜け出す技術
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
役に立たない思いこみを手なずける技術
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
自己効力感を身につける技術
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
自分の強みを活用する技術
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
ソーシャル・サポートをもつ技術
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
感謝のポジティブ感情を高める技術
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
痛い経験から意味を学ぶ技術
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) 強みの研究

3) 強みとレジリエンス

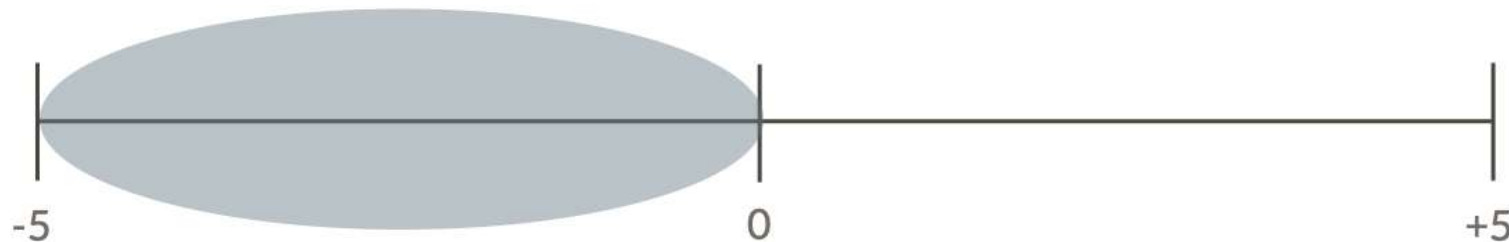
4) コーチング演習

5) クロージング

強みの研究

心理学における「弱み」 - 疾患モデル

- 第二次世界大戦後、心理学は主に病気の治療に取り組む科学となりました。その結果、心理学の研究の多くが心理病理学や人生を不調にする要因に焦点を当てることに偏っていました。
- 2000年までの心理学の出版物を分析すると、2対1以上の比率で否定的なトピックが優勢であったことが明らかになりました。この傾向は「疾患モデル」と呼ばれています。
- 下の図では、-5は問題に苦しんでいる状態を表し、0はこれらの問題から解放された状態を表します。一方、+5は繁栄し、充実した人生を表します。疾患モデルは、人々が-5から0に移行するのを支援することを目標としています。



Linley, A. P., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1, 3-16.

強みの研究

疾患モデルの誤解① 問題修正が幸福につながる

- 疾患モデルの弱点には、問題を修正することが自動的に幸福を築くという信念が根底にあります。
- しかし、幸福と不幸は同じ連続体上には存在しません。ポジティブな感情はネガティブな感情の反対ではありません。
- 怒りや恐怖、うつ病をなくすことが自動的に平和や愛や喜びにつながるわけではありません。同様に、恐怖、怒り、またはうつ病を減らす戦略は、平和や喜び、意味を最大化するための戦略と同一ではありません。
- ますます増えている研究の結果、精神疾患の不在は精神的な健康の存在を意味せず、精神的な健康の不在は精神疾患の存在を意味しないことが示されています。

強みの研究

疾患モデルの誤解② 弱点修正が最適機能を生み出す

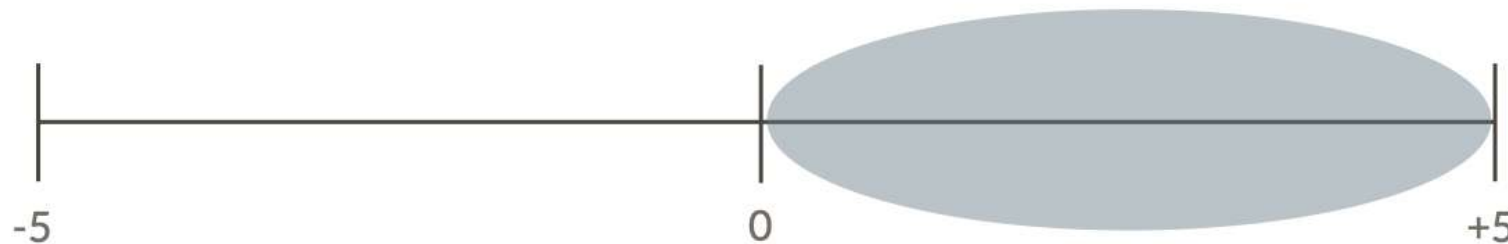
- 多くの企業では、弱点を修正することで本人の職務能力が改善されると信じられています。学校でも家庭教育でも同様の傾向が見られます。
- ところが、弱点を修正することは、最適に機能する個人や組織を生み出すわけではありません。弱点を修正しても、個人が平均的になる程度にとどまります。
- 毎日自分の得意なことをする機会（つまり、自分の強みを活用すること）は、エンゲージメントを高め、その結果として職務能力を高めることが研究によってわかっています。つまり、弱点を改善するのではなく、強みを活用することが最適なパフォーマンスに寄与するのです。

Harter, J. K., Schmidt, F. L., & Keyes, C. L. M. (2003). Well-being in the workplace and its relationship to business outcomes: A review of the Gallup studies. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 205–224). Washington, DC: American Psychological Association.

強みの研究

強みに焦点を当てたポジティブアプローチ

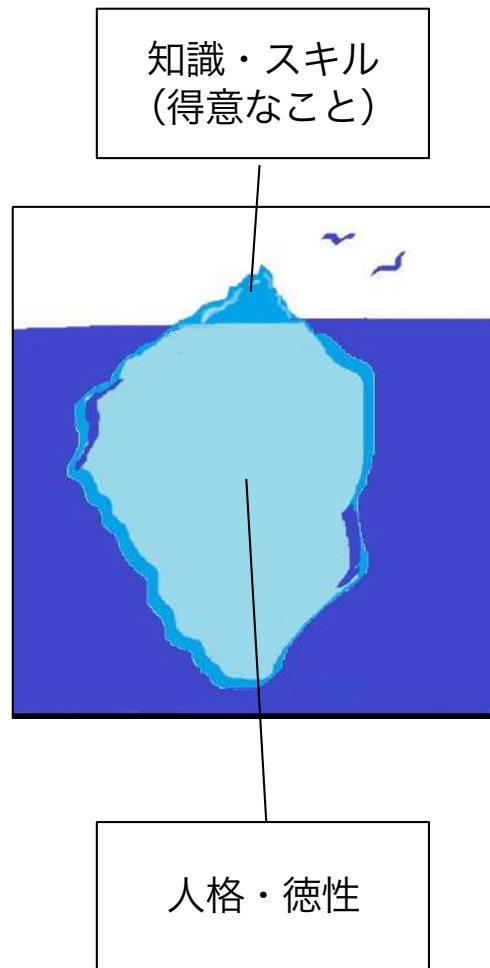
- マーティン・セリグマン教授らにより「ポジティブ心理学」が心理学の新しい潮流として生まれました。
- 強みに重きを置いたポジティブ心理学では、以下のような質問がなされます。
 - なぜ困難な状況でも一部の人々は繁栄するのでしょうか？
 - どうして一部の従業員は過労の症状を避けることができるのでしょうか？
 - なぜ一部の従業員は高い仕事への関与度を示すのでしょうか？
 - 回復力のある繁栄する個人の特徴は何であり、それらから何を学ぶことができるのでしょうか？



Harter, J. K., Schmidt, F. L., & Keyes, C. L. M. (2003). Well-being in the workplace and its relationship to business outcomes: A review of the Gallup studies. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 205–224). Washington, DC: American Psychological Association.

強みの研究

レジリエンスの基盤としての強み



- ポジティブ心理学では、VIAの人格の強みが主流。
- VIA強みの活用には以下の効果があります。
 - **ストレス耐性とレジリエンスの高まり**
 - 自信や自尊心が増加
 - 幸福感がアップ
 - 抑うつの特徴が減退
 - 目標達成力
 - 仕事で能力を発揮

(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, et.al., 2005; Clifton & Anderson, 2001)

強みの研究

VIA強み診断テスト

- VIA研究所が著作権を所有。強みに関する科学的な研究調査や実践方法、強みの啓蒙活動や教育を行う。
- VIA強み診断テストは設問数を120に変更。無料の診断は継続。
- 43言語に翻訳され、世界195カ国の企業や学校などで210万人以上が使用し、500以上の研究論文がある、非常に信頼の高い診断テストである。



VIA=Value in Action



WISDOM
知恵

創造性

- ・ 独自性 (オリジナリティ)
- ・ 適応性
- ・ 独創性

好奇心

- ・ 興味関心
- ・ 斬新さの追求
- ・ 探求
- ・ オープンであること

知的柔軟性

- ・ クリティカルシンキング
- ・ 物事を考え抜くこと
- ・ オープンマインド

向学心

- ・ 新しいスキルや分野の学習
- ・ システマティックな知識の積み上げ

大局観

- ・ 智慧
- ・ 賢明な助言の提供
- ・ 俯瞰的な見方をする

COURAGE
勇気

勇敢さ

- ・ 戦いの場での勇気
- ・ 恐れで縮こまらない
- ・ 正しいことを主張する

忍耐力

- ・ 粘り強さ
- ・ 勤勉
- ・ 始めたことを最後までやり遂げる

誠実さ

- ・ 自己信頼
- ・ 自身の真実に忠実であること
- ・ 統一性、誠実さ

熱意

- ・ バイタリティ
- ・ 熱心さ、熱中する
- ・ 活力、エネルギー
- ・ 生命力にあふれている感覚



HUMANITY
人間性

愛情

- ・ 愛し、愛される力
- ・ 他者との親密性を大切にする

親切心

- ・ 寛容
- ・ 気にかけること、共感
- ・ 利他主義
- ・ 親切さ/思いやり



社会的知性

- ・ 自身の真意/動機、自身や他者の感情についての自覚/認識を持つ
- ・ 何が他の人々に行動を起こさせるのかを知る

JUSTICE
正義

チームワーク

- ・ 市民性、共同体の一員としての意識
- ・ 社会的責任
- ・ 忠実さ



公平さ

- ・ 正しさ、公明正大
- ・ 感情によるバイアスで、他者に対する判断を行わない

リーダーシップ

- ・ グループ活動を組織/運営する
- ・ 物事をやり遂げられるようにチームを励ます

TEMPERANCE
節度



寛容さ

- ・ 慈悲心
- ・ 欠点を受け容れる
- ・ やり直しの機会

慎み深さ

- ・ 謙虚
- ・ 達成したことを、自分で言わず、それを物語るにまかせる

思慮深さ

- ・ 注意深さ
- ・ 慎重さ
- ・ 不適切な、過度のリスクを取らない

自律心

- ・ セルフコントロール
- ・ 鍛錬/修養ができている
- ・ 心の衝動や感情を管理する

TRANSCENDENCE
超越性

審美眼

- ・ 驚嘆、畏敬の念
- ・ 驚異に感動する
- ・ 気高さ、昇華

感謝

- ・ 善の行為や善良な人々への感謝
- ・ 感謝の念を伝える
- ・ 祝福されている感覚

希望

- ・ 樂觀主義
- ・ 前向き
- ・ 未来志向

ユーモア

- ・ 遊び心
- ・ 人に笑顔をもたらす
- ・ 心が軽い

スピリチュアリティ

- ・ 宗教性
- ・ 信念、信じること
- ・ 目的 (意識)
- ・ 意味があると感じる

コンテンツ

1) オープニング

2) 強みの研究

3) 強みとレジリエンス

4) コーチング演習

5) クロージング

VIA強み3つの効用

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



① VIA強み 緩衝力

緩衝効果の3つの作用

リスク要因と
相互作用して
その影響を緩和する

リスク要因を
元に戻す

リスク要因から
問題に至るプロセス
を中断させる

緩衝効果を発現するVIA強み

希望

親切心

社会的知性

自律心

大局観

Peterson, C., Park, N., Hall, N., & Seligman, M. E. P. (2009). Zest and work. *Journal of Organizational Behavior*, 30, 161–172.

強みとレジリエンス

② 解釈力（再評価効果）

再評価（捉え方の転換）とは？

- 再評価とは、もう一度見ること、つまり何かを再評価して調べることであり、言い換えれば、当たり前だと思っていることを考え直すことです。
- これは、ストレスを成長の機会と捉えるなど、自分の考え方を転換することと捉えることができます。
- 強みを活用することで、問題を見るための独自の見解を提供できます。
- 心理療法などで、困難な体験の意味を確立することが可能となります。

強みとレジリエンス

③ 回復力効果

人格の強みは、人々が苦しみを管理し、乗り越えるのを助けるだけでなく、苦しみや悲劇の結果として出現し、その後、レジリエンスと癒しを維持するためのサポートを提供することができます。

- ピーターソンとセリグマン（2003）は、2001年9月11日のニューヨークの世界貿易センタービルへの攻撃によって、いくつかの強みが発揮されたことを発見した。

9/11で活性化したVIA強み

希望

親切心

感謝

愛

スピリチュ
アリティ

強みとレジリエンス

レジリエンスを高める強み「希望」

希望

現実的であると同時に、未来に対して楽観的であり、自分の行動を信じ、物事がうまくいくと確信している



- 希望という強みは、将来に対する前向きな期待に関係するものです。
- 希望には、楽観的な考え方や、これから起こる良いことに目を向けることが含まれます。
- 希望は、主体性を伴う行動指向の強さであり、目標に到達できるという動機と確信 (Will Power)、さらにその望む未来に到達するために多くの効果的な経路を考案することができます (Way Power)。
- 楽観主義は、出来事を内的、安定的、世界的なものとして解釈する楽観的な説明スタイルを持ちます。一方で、悲観的な説明スタイルを使う人は、出来事を外的で、不安定で、具体的なものとして解釈します。

(VIA Institute of Character)

強みとレジリエンス

レジリエンスを高める強み「親切心」

親切心

親切で共感力があり、見返りを期待せずに人に親切にすることがよくあります



- 親切心とは、他人に優しく親切にすることです。
- それは、他者に対して寛大であること、困っている人を支援するために自分の時間やお金、才能を提供することです。
- それは思いやりを持つことで、誰かの苦しみに真剣に耳を傾けたり、ただ一緒に座って黙ってサポートしたりすることです。
- 親切心とは、相手のために好意を持ち、世話をし、良い行いをすることを楽しむことでもあります。
- 親切で利他な強みを持つ人は、共感力・道徳心（モラル）・社会的責任の持ち主でもあります。

(VIA Institute of Character)

レジリエンスを高める強み 「感謝」

感謝

いろいろなことに感謝し、その感謝の気持ちを人に伝えている



- 感謝の強みは、人生において深い感謝の気持ちを感じ、それを表現することです。具体的な贈り物や思いやりのある行為に対してでもかまいません。その人があなたの人生に貢献してくれていることを認識することでもよいでしょう。暑い日の涼しい風のような自然にも、感謝することができます。
- 感謝には、1) 恩を受けたときの恩人への感謝と、2) 自分にとって価値あるもの、意味のあるものに気づいた時の一般的な感謝があります。
- 効果として、感謝はさまざまなポジティブな感情を豊かにし、より謙虚に、より粘り強く、より親切にと、より徳の高い方法で行動するように促します。また、感謝は、優しさと愛の強みを育み、共感や他者とのつながりを構築します。

強みとレジリエンス

レジリエンスを高める強み 「愛情」

愛情

愛情は、暖かさ、思いやりを与え、受け取ることの特徴とする、親密で愛情深い関係を経験します



- 愛情の強みは、人々との親密な関係を大切にし、その親密さに温かく純粋な方法で貢献する度合いを指します。
- 愛情は相互的なものであり、他人を愛することと、他人からの愛を喜んで受け入れることの両方を指します。
- 愛には4つのタイプがあり、それぞれ生物学的、進化的な基盤があります。
 1. 恋愛：配偶者・パートナーとの関係、彼氏・彼女の関係
 2. 愛着愛：親子の関係
 3. 慈愛：利他的な人に対する優しさ
 4. 同士の愛：友人同士の愛情

コンテンツ

1) オープニング

2) 強みの研究

3) 強みとレジリエンス

4) コーチング演習

5) クロージング

演習

コーチング技術

Strengths Spotting

強みを見出す

- 強みに対する認知を増すコーチング技術を「強みを見出す（Strengths Spotting）」といいます。
- 強みを見出す対象は、「自分自身」または「他者」になります。
- VIA強み診断テストの結果を参考にすると、「自分自身」または「他者」の強みを見出すことが容易になります。

演習

レジリエンスと強み コーチング技術

Strengths Spotting by Exception Finding

例外発見により強みを見出す

- このコーチングは、クライアントが課題や問題に対処する能力を見出すことを目的として行います。
- 「例外」に焦点を当てることで、クライアントは自身の問題解決能力に対する意識と自己効力感を高め、将来に対する希望を生み出すのに役立ちます。

McQuaide, S., & Ehrenreich, J. H. (1997). Assessing client strengths. *Families in Society*, 78, 201-212.

演習

例外発見により強みを見出す

ステップ1： 過去の例外体験を振り返る

- 現在抱えている問題や課題は何ですか？
- 以前に似たような問題に直面し、無事に乗り越えたことがありますか？
問題を克服するために、どんな「強み」を活用しましたか？
- 現在の問題解決に、それらの強みを活用して、課題に対処することができますか？

ステップ2： 現在の例外体験を振り返る

- 自分が変えたい、変わりたいと願っていることはありますか？
- その変化の中で、既に起きたこと、少しでも実現したことはないですか？
- 既に変化が起きている場合、どんな考えを持ち、どんな行動をしましたか？
どの強みを活用しましたか？
- それらの強みを活用して、自分が変えたい、変わりたいと願い目標に近づくことや障害となるものを克服することはできますか？

WISDOM
知恵

創造性
・独自性(オリジナリティ)
・適応性
・独創性

好奇心
・興味関心
・斬新さの追求
・探求
・オープンであること

知的柔軟性
・クリティカルシンキング
・物事を考え抜くこと
・オープンマインド

向学心
・新しいスキルや分野の学習
・システマティックな知識の積み上げ

大局観
・智慧
・賢明な助言の提供
・俯瞰的な見方をする

COURAGE
勇気

勇敢さ
・戦いの場での勇気
・恐れで縮こまらない
・正しいことを主張する

忍耐力
・粘り強さ
・勤勉
・始めたことを最後までやり遂げる

誠実さ
・自己信頼
・自身の真実に忠実であること
・統一性、誠実さ

熱意
・バイタリティ
・熱心さ、熱中する
・活力、エネルギー
・生命力にあふれている感覚



HUMANITY
人間性

愛情
・愛し、愛される力
・他者との親密性を大切にする

親切心
・寛容
・気にかけること、共感
・利他主義
・親切さ/思いやり



社会的知性
・自身の真意/動機、自身や他者の感情についての自覚/認識を持つ
・何が他の人々に行動を起こさせるのかを知る

JUSTICE
正義

チームワーク
・市民性、共同体の一員としての意識
・社会的責任
・忠実さ



公平さ
・正しさ、公明正大
・感情によるバイアスで、他者に対する判断を行わない

リーダーシップ
・グループ活動を組織/運営する
・物事をやり遂げられるようにチームを励ます

TEMPERANCE
節度



寛容さ
・慈悲心
・欠点を受け容れる
・やり直しの機会

慎み深さ
・謙虚
・達成したことを、自分で言わず、それを物語るにまかせる

思慮深さ
・注意深さ
・慎重さ
・不適切な、過度のリスクを取らない

自律心
・セルフコントロール
・鍛錬/修養ができている
・心の衝動や感情を管理する

TRANSCENDENCE
超越性

審美眼
・驚嘆、畏敬の念
・驚異に感動する
・気高さ、昇華

感謝
・善の行為や善良な人々への感謝
・感謝の念を伝える
・祝福されている感覚

希望
・楽観主義
・前向き
・未来志向

ユーモア
・遊び心
・人に笑顔をもたらす
・心が軽い

スピリチュアリティ
・宗教性
・信念、信じること
・目的(意識)
・意味があると感じる

クロージング

次回のお知らせ

オンライン
勉強会

7/15_土
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4回 強みを活かし、逆境力を高める



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

クロージング

講座のお知らせ

仕事の「働きがい」を高め、エンゲージメントを向上する

ポジティブジョブクラフティング 講師認定講座

📅 2023年9月9日(土) 10:00-18:00

💻 @Zoomによるオンライン講座

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



クロージング

講座のお知らせ

The School of
**Positive
Psychology**

ストレス対策で注目「レジリエンス」の研修講師を育成

レジリエンス講師認定講座



📅 2023年9月23日(土), 24日(日)
🕒 10:00-18:00
💻 Zoomによるオンライン講座

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



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。