

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3回 マイナスの思い込みに対処する

*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<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) 思い込みとは

3) ネガティブな思い込み

4) 思い込みの対処法

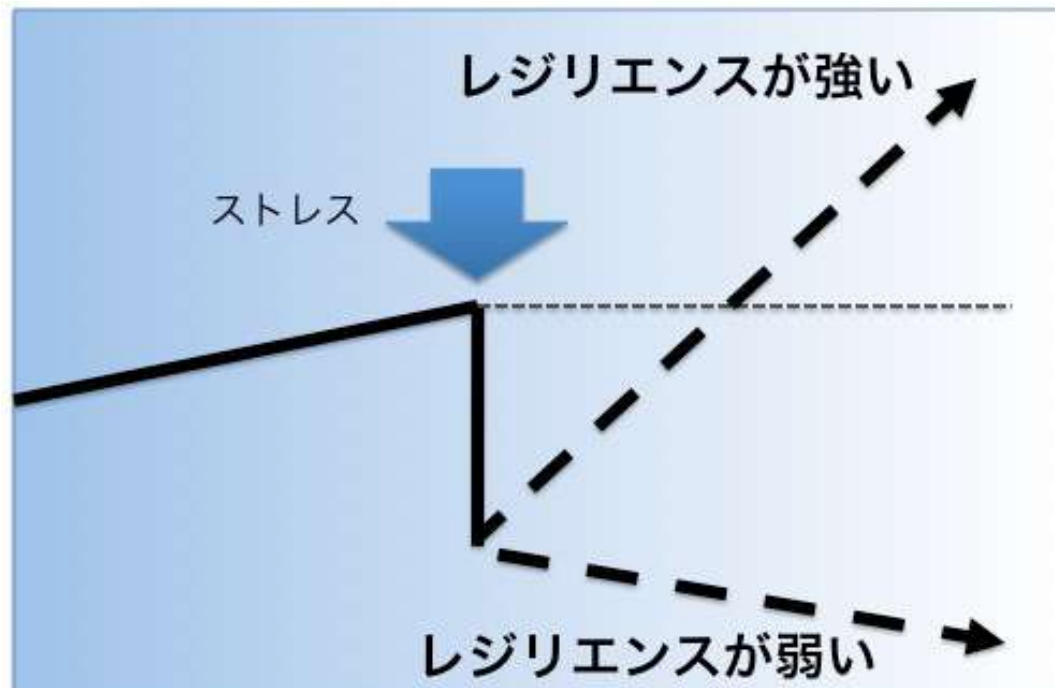
5) コーチング演習

## 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



## 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

## レジリエンスを高める7つの技術

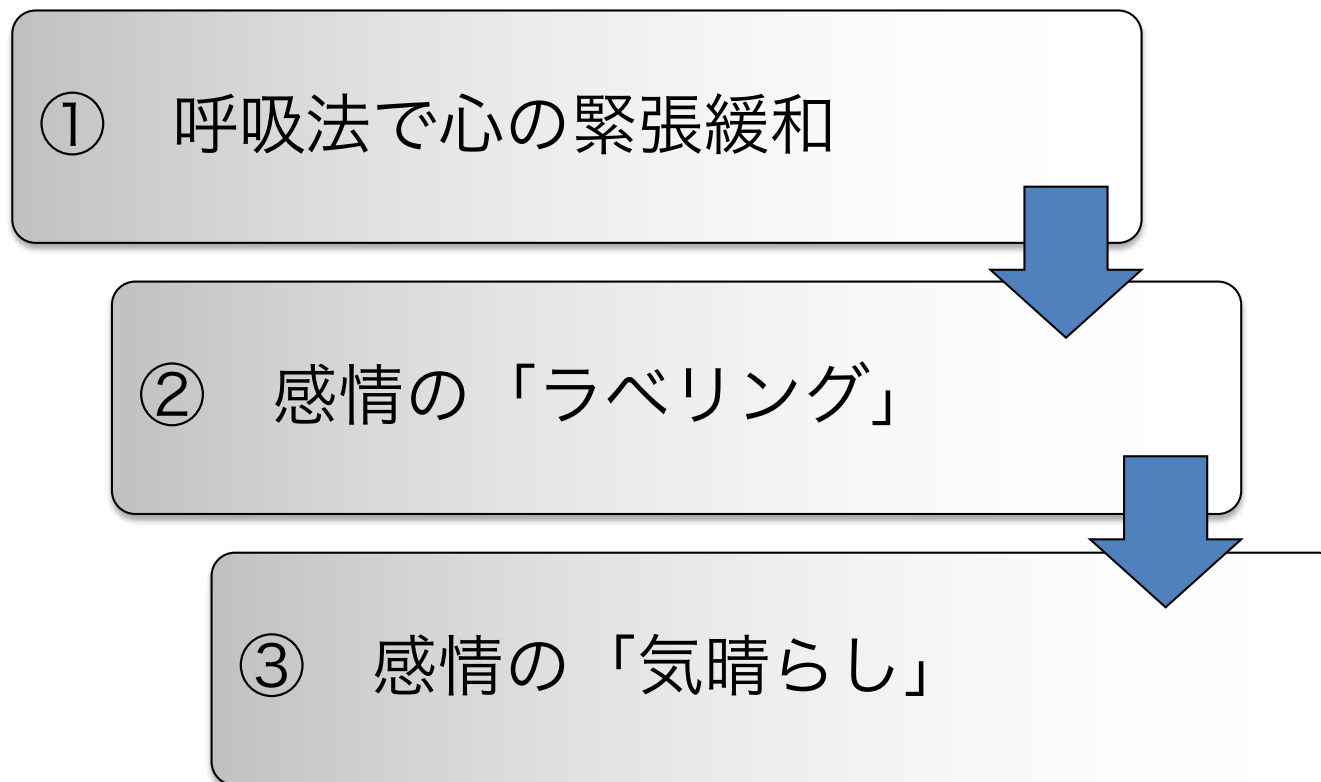
<p><b>ネガティブ感情から抜け出す技術</b></p> <p>ネガティブ感情が生まれたらまず「認知」し、「気晴らし」の方法をとる</p>
<p><b>役に立たない思いこみを手なずける技術</b></p> <p>自分の思いこみを知り、効果的に対処して、ネガティブ感情をコントロールする</p>
<p><b>自己効力感を身につける技術</b></p> <p>困難な課題や挑戦に直面しても「自分ならできる」と信じる力を身につける</p>
<p><b>自分の強みを活用する技術</b></p> <p>自分の「強み」を把握し、逆境や新しいチャレンジの場面で活用する</p>
<p><b>ソーシャル・サポートをもつ技術</b></p> <p>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</p>
<p><b>感謝のポジティブ感情を高める技術</b></p> <p>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</p>
<p><b>痛い経験から意味を学ぶ技術</b></p> <p>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</p>



## ネガティブ感情の対処法

### ネガティブ感情の悪循環から抜け出す技術とは？

- ネガティブな感情から解放するための方法には、以下の3つがあります。
- 理想的なのは、すべての方法を実践することですが、時間がない場合でも、一つだけ実行することで、沈んでいる気分を変えることが望めます。



## コンテンツ

---

1) オープニング

2) 思い込みとは

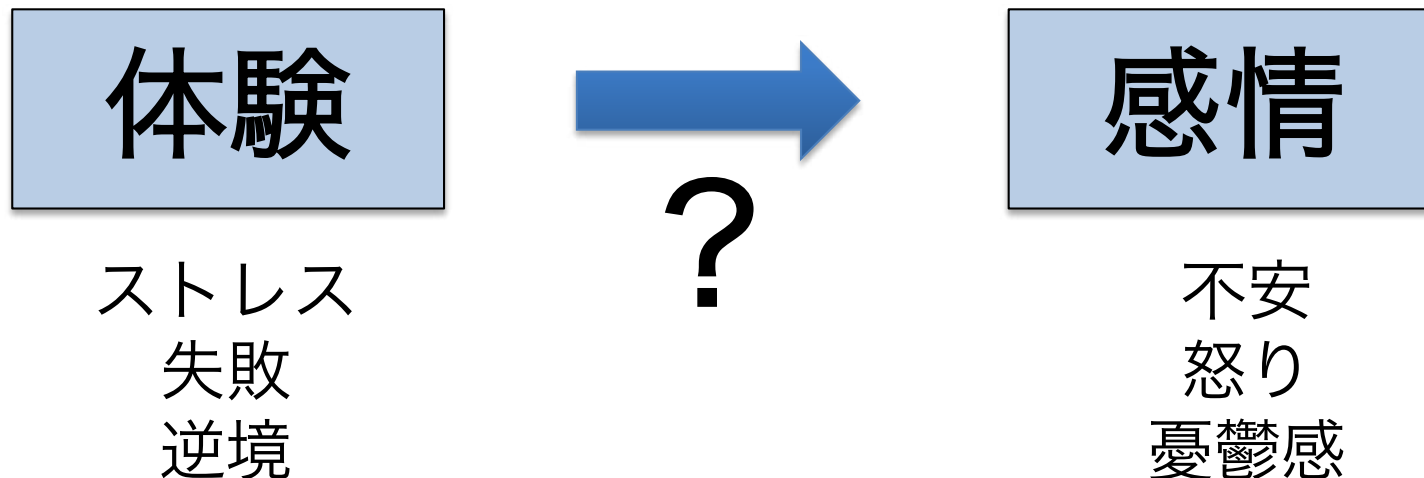
3) ネガティブな思い込み

4) 思い込みの対処法

5) コーチング演習

## 体験と感情のつながり

- ストレスや失敗、逆境に直面すると、不安、怒り、憂鬱などのネガティブな感情が引き起こされることがあります。
- しかし、心理学的には、体験と感情の間には、他の何かが存在すると考えられています。

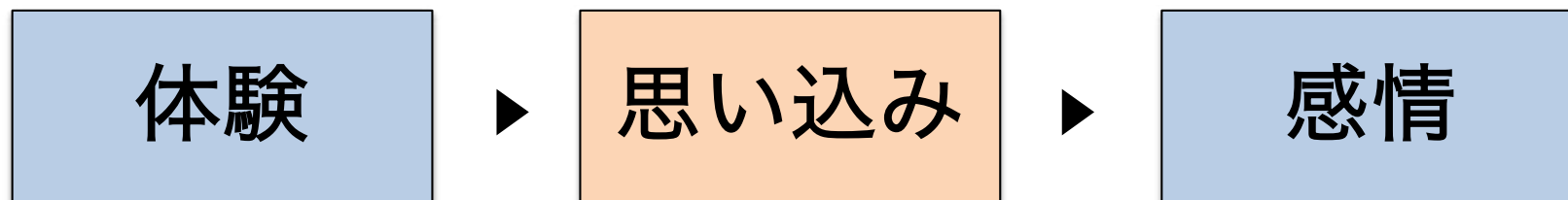


## 思い込み

### 思い込みとは？

---

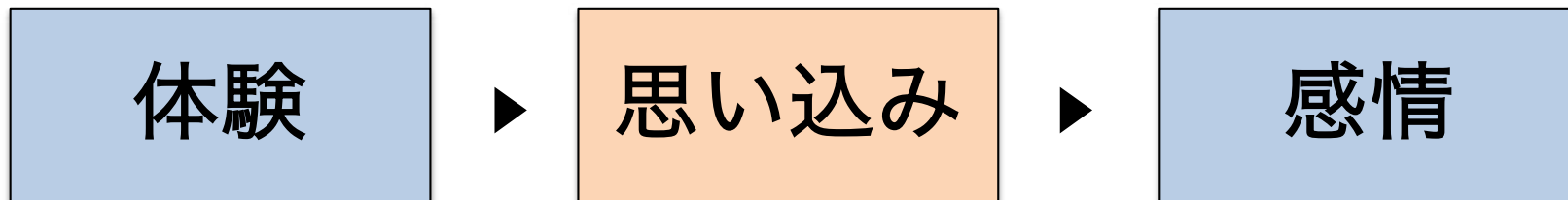
- それは「思い込み」です。体験がきっかけとなって、思い込みが刺激され、その思い込みが感情を生み出します。
- トラブルやストレスを感じる体験に遭遇すると、自動的に否定的な感情反応が生まれ、不快な気分になります。
- 脳内で発生する一連のプロセスは、ストレス体験の後に、「なぜ、こんなことになったのか」と自分自身に問いかけます。このとき、過去の経験や信念などから瞬時に生じる答えが「思い込み」です。



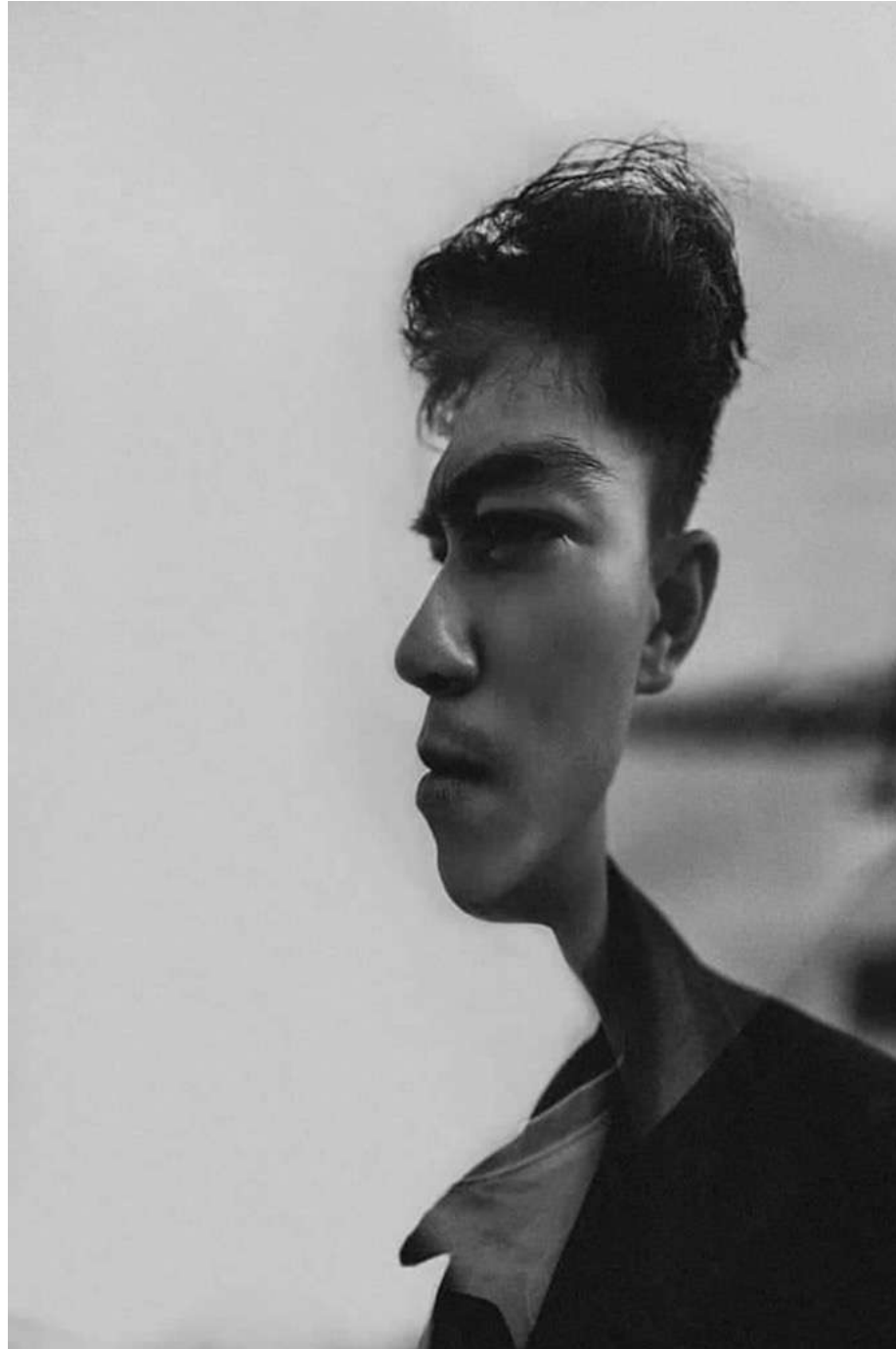
## 思い込み

### 思い込みは人により異なる

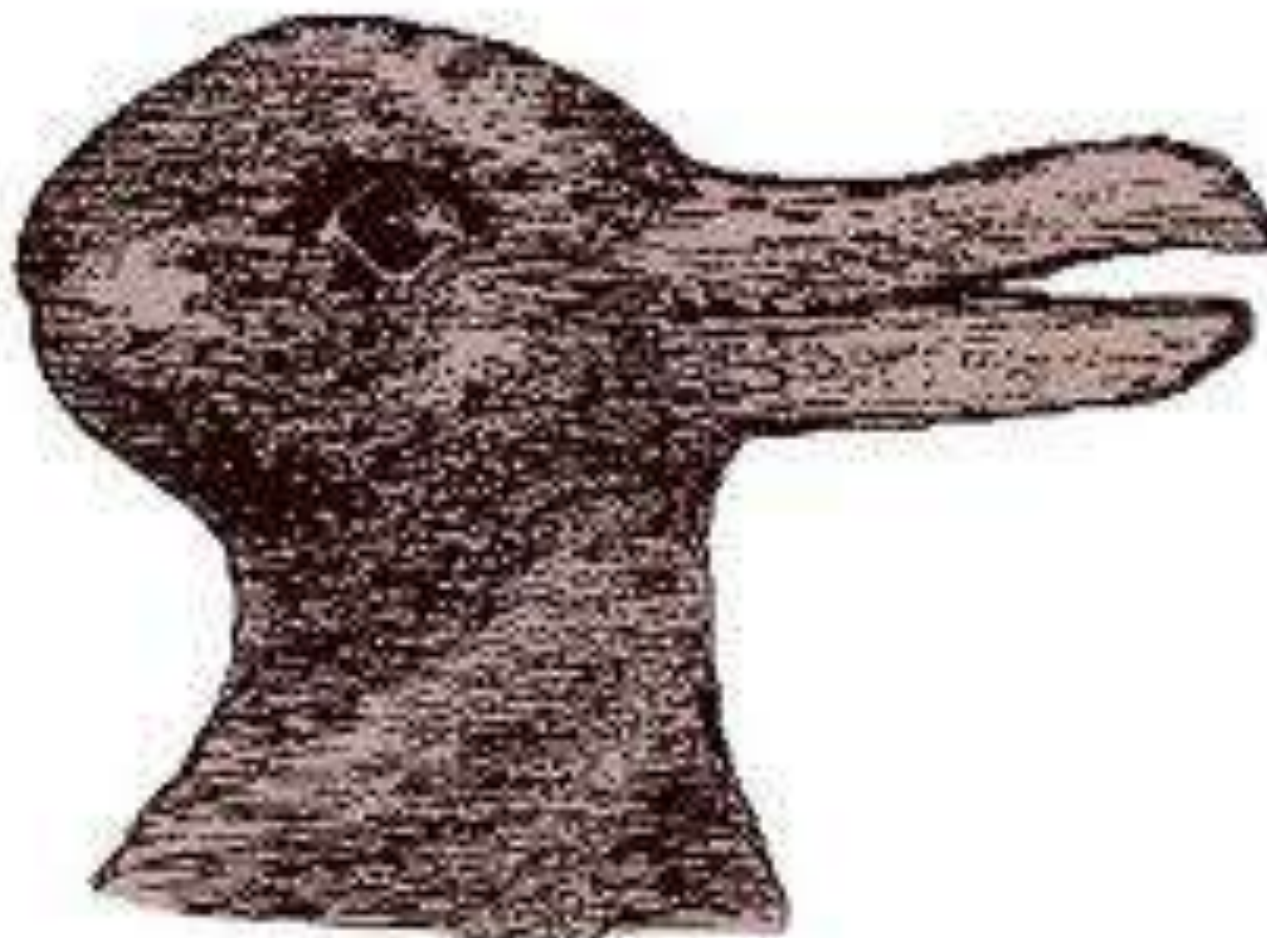
- 重要なことは、思い込みは人それぞれ異なるということです。人々は同じ現実を異なる色の眼鏡をかけて見ているような形です。そのため、同じ経験をしても、思い込みが異なるため、感情の反応も人それぞれ異なります。
- 予期せぬトラブルに遭遇したとき、ネガティブな感情が起こっても、「思い込みと感情の関係」に気付くことで、合理的かつ意識的に対処することができます。これにより、不安や憂鬱感などのネガティブな感情を適切に抑制することができます。



Q. 何に見えますか？



Q. 何に見えますか？





Q. 何に見えますか？





## 思い込み

### 思い込みの癖はいつどこで形成されたのか？

- 思い込みは、心の物事の捉え方を決定する「癖」のようなものです。
- 思い込みは、性格とは異なり、後天的に心の中に形成されます。
- **自分にとって有害な思い込みがある場合は、それを手放すことができます。**



孤独感や  
喪失感を伴う  
子供の頃の体験



教師に  
自分と他の生徒と  
比較され自信を失う



職場でのストレスや  
コントロール感の欠如により  
無力を感じた経験

## 思い込み

### (参考) 認知行動療法における「思考の罫」とは？

- 認知行動療法（CBT）では「認知の歪み」として思考の罫に注意します。

- |                 |               |
|-----------------|---------------|
| 1.フィルタリング       | 9.非難思考        |
| 2.二極化思考/白黒思考    | 10.べき思考       |
| 3.不完全な一般化       | 11.感情的な推論     |
| 4.結論にジャンプする     | 12.変化の誤謬      |
| 5.破滅的思考/過大化・過小化 | 13.グローバルラベリング |
| 6.パーソナライズ/自責思考  | 14.正当化思考      |
| 7.誤謬の制御         | 15.天国の報酬の誤謬   |
| 8.公平性の誤謬        |               |

## コンテンツ

---

1) オープニング

2) 思い込みとは

3) ネガティブな思い込み

4) 思い込みの対処法

5) コーチング演習

## 思い込み

### 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



## 正義犬

何が公正で正しいかを気にする。  
自分の意見を曲げず「べき思考」をもつ。

「そんなことはすべきでない」  
「それはアンフェアだ、おかしい」  
「私はあんなことをすべきでなかった...」

正義犬は、公正でないことが起きた時、  
「怒り」「憤慨」「嫉妬」の攻撃系感情  
を生み出す。

(Copyright ポジティブサイコロジースクール)

## 批判犬

他人を非難し批判しがちである。  
頑固で意見を変えない。  
曖昧な状態に耐えられず、物事を  
極端に考える「白黒思考」をもつ。

「それは全て彼らの責任だ」  
「バカなことをする人たちだ」  
「もっと注意深く行動することを考えなく  
てはいけない」

批判犬は「怒り」や「不満」の感情の  
原因となる。

(Copyright ポジティブサイコロジースクール)





## 諦め犬

自分で状況をコントロールできると信じない。何をしても良い方向に変えられとは思わないなど、しばしば根拠のない決めつけをする。

「それはできない」「うまくいかない」「自分の手におえない」

諦め犬は「不安」「憂鬱感」「無力感」などの感情の原因となり、行動への意欲を低下させる。



## 負け犬

負け犬は、自分と他人を比較して、自分の足りないところを気にしがち。他人と比べられるのを恐れ、自分が人前に出るのを避ける。

「自分は役に立たないダメな人間だ」  
「他の人は自分よりもよくできる」  
「こんなこともできない自分が情けない...」

負け犬は「悲しみ」「憂鬱感」「羞恥心」などのネガティブ感情を生み出す。



(Copyright ポジティブサイコロジースクール)

## 謝り犬

何か悪いことが起こると  
「自己関連づけ」し、  
自分のせいで起こったのだと、  
自分を責めてしまう。

「私の責任で失敗してしまった」  
「人に迷惑をかけたのは私のせいだ」  
「これでは社会人失格だ...」

謝り犬は、自尊感情や自己肯定感を  
下げる「罪悪感」「羞恥心」などの  
ネガティブ感情を生み出す。

(Copyright ポジティブサイコロジースクール)



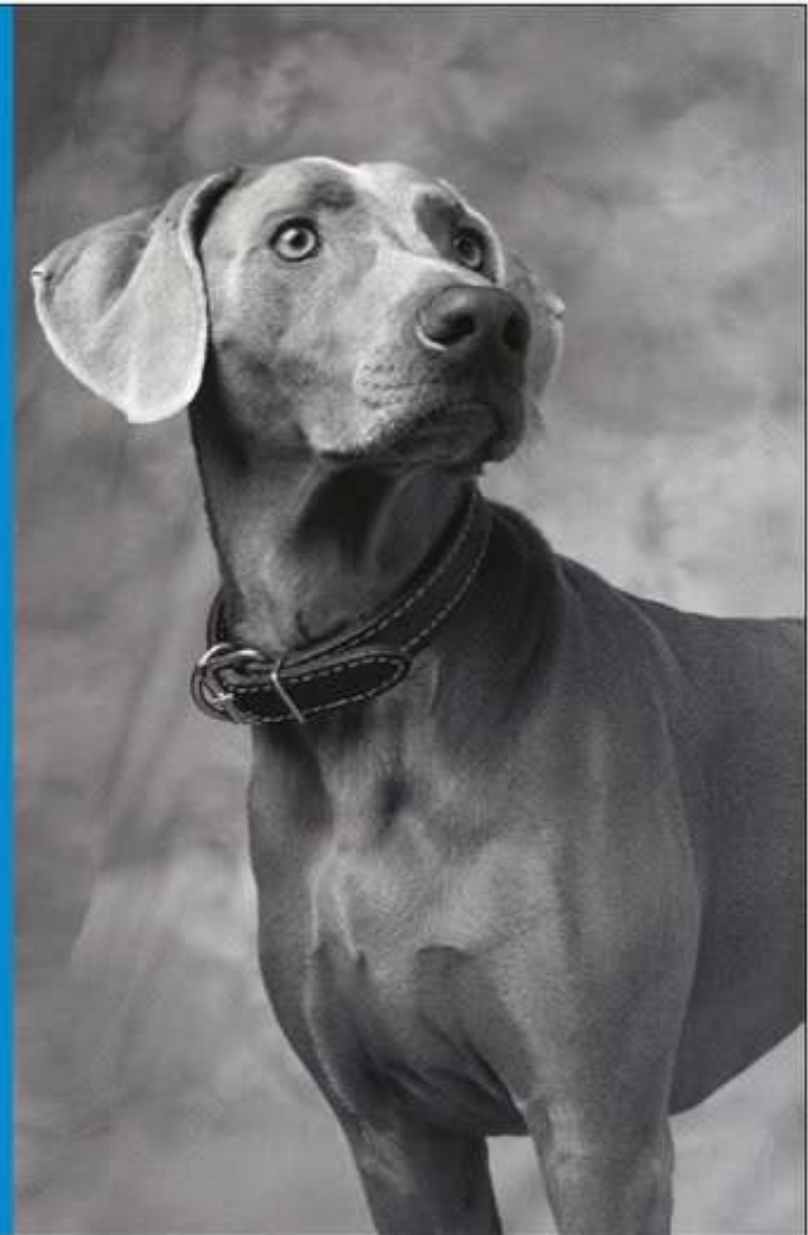
## 心配犬

将来のことを憂い、今後もうまくいかないのではと心配する。何かうまくいかないことがあると、全て失敗してしまうと不安になる、悲観的思考の癖がある。

「全てうまくいかない」  
「ひどいことになるだろうな」  
「この部下は今後大丈夫だろうか...」

心配犬は、「不安」「怖れ」などの活力を下げるネガティブ感情を生み出す。

(Copyright ポジティブサイコロジースクール)



## 無関心犬

無関心犬は、「我関せず」の立場をとり、物事に無関心の態度を示す。将来に関してもあまり興味を見せず、面倒なことを避けようとする。

「まあ、なんとかなるだろう」  
「焦っても仕方がない」  
「興味がないから、どちらでもいい」



無関心犬は、ときに「疲労感」を生み出し、自分と周囲の意欲喪失の原因となる。

(Copyright ポジティブサイコロジースクール)



## 思い込みとネガティブ感情の対照表

思い込みタイプ	考え方の癖	ネガティブ感情
批判犬	白黒思考	怒り・不満
正義犬	べき思考	怒り・憤慨・嫉妬
負け犬	減点思考	悲哀・憂鬱感・羨望
諦め犬	無力思考	不安・憂鬱感・疲労感
心配犬	不安思考	不安・怖れ
謝り犬	自責思考	罪悪感・羞恥心
無関心犬	回避思考	疲労感

## 思い込み犬

### Q1. 威圧的な上司

---

28歳の男性である、大手銀行の営業担当の行員Aさんは、上司との関係に問題を抱えていました。上司に対する苛立ちが解消されなかったことが原因です。Aさんの上司は常に机の横に立って、自分がノルマを達成できないことに対して「達成しろ」と威圧的な口調で接していました。このことが、Aさんを過剰に気を使わせ、最終的には「なぜこんなに言われなければいけないのだろう」という腹立ちに駆られました。

【状況】

【捉え方】

【感情】

思い込み犬

引用元：「チーム」で働く人の教科書（久世浩司）

## 思い込み犬

### A1. 威圧的な上司

28歳の男性である、大手銀行の営業担当の行員Aさんは、上司との関係に問題を抱えていました。上司に対する苛立ちが解消されなかったことが原因です。Aさんの上司は常に机の横に立って、自分がノルマを達成できないことに対して「達成しろ」と威圧的な口調で接していました。このことが、Aさんを過剰に気を使わせ、最終的には「なぜこんなに言われなければいけないのだろう」という腹立ちに駆られました。

【状況】 上司が側でノルマ達成に向けてのプレッシャーを威圧的に与え続ける

【捉え方】 「上司としてふさわしくない態度だ」と「べき思考」が生まれる

【感情】 上司の理不尽な言動に対して苛立ち、怒りの感情が出てしまう



引用元：「チーム」で働く人の教科書（久世浩司）



## 思い込み

### 個人ワーク： ストレス体験の分析

---

- 例題2～6を読んで、それぞれの状況、捉え方、感情を箇条書きにしてください。
- あてはまる思い込み犬を7種類のタイプから一つ選んで記述してください。

## 思い込み犬

### Q2. 部下の自信をなくさせる上司

---

Bさんは、上司からの仕事の「ダメ出し」に悩んでいます。「自分で考える」と言われても、考えた結果もダメ出しをされ、仕事が前に進まず、苦しい状況が続いています。このような状況下では、上司とのコミュニケーションの仕方がわからず、落ち込んでいるようです。

【状況】

【捉え方】

【感情】

思い込み犬

引用元：「チーム」で働く人の教科書（久世浩司）

## 思い込み犬

### Q3. 覚えが悪いと怒る上司

---

Cさんは、最近部署を異動し、営業から企画系の仕事に変わったこともあり、上司から頻繁に「覚えが悪い」と怒られるようになりました。Cさんは努力をしていますが、以前の部署で仕事の基礎を学ぶ機会がなかったため、抜けているところが目立っています。上司からの信頼もなさそうで、このような状況がストレスとなっています。

【状況】

【捉え方】

【感情】

思い込み犬

引用元：「チーム」で働く人の教科書（久世浩司）

## 思い込み犬

### Q4. 過剰に管理をする上司

---

Eさん（22歳、女性）は新しく中堅企業に入社して1年目です。上司から「報告・連絡・相談をしなさい」と言われ、管理されているような気分になり、ストレスを感じています。Eさんはすべてのタスクを遂行していると考えていますが、細かい事柄に対しても全て報告するよう求められています。このようなことにより、行動が監視されているような気がし、心が疲れています。

【状況】

【捉え方】

【感情】

思い込み犬

引用元：「チーム」で働く人の教科書（久世浩司）

## 思い込み犬

### Q5. 褒めてくれない上司

---

Fさんは、大手データ関連企業の子会社に入社して数年目になりました（26歳、女性）。彼女は、上司（40代、男性）とのトラブルで悩んでいます。自分は努力していますが、よく批判されています。これからも努力するかどうか不安で、辛いと感じています。少なくとも一回だけでも上司から褒められることがあれば、心が折れそうな気持ちが改善されると望んでいます。

【状況】

【捉え方】

【感情】

思い込み犬

引用元：「チーム」で働く人の教科書（久世浩司）

## 思い込み犬

### Q6. 詰問調の先輩

「職場に馴染めない」という不安を解消すべく、食品メーカーに勤務するIさん（27歳、女性）は、就業主婦である先輩（36歳）に支えられ、世話役として支援を受けました。ところが、報告や相談をするたびに「何故？」「どうしてそういうことをしたの？」と厳しい詰問を受け、「詰めが甘い」と非難されることがあり、気軽に話すこともできず、ストレスを感じています。

【状況】

【捉え方】

【感情】

思い込み犬

引用元：「チーム」で働く人の教科書（久世浩司）

## 思い込み犬

### A2. 部下の自信をなくさせる上司

Bさんは、上司からの仕事の「ダメ出し」に悩んでいます。「自分で考える」と言われても、考えた結果もダメ出しをされ、仕事が前に進まず、苦しい状況が続いています。このような状況下では、上司とのコミュニケーションの仕方がわからず、落ち込んでいるようです。

- 【状況】 上司からダメ出しをよくされ、自分で考えてもダメ出しされ続ける
- 【捉え方】 「自分の仕事は良いところもない」と「無力思考」が生まれる
- 【感情】 仕事に対して苦しさ、落ち込み、不安の感情が出ています



引用元：「チーム」で働く人の教科書（久世浩司）

## 思い込み犬

### A3. 覚えが悪いと怒る上司

Cさんは、最近部署を異動し、営業から企画系の仕事に変わったこともあり、上司から頻繁に「覚えが悪い」と怒られるようになりました。Cさんは努力をしていますが、以前の部署で仕事の基礎を学ぶ機会がなかったため、抜けているところが目立っています。上司からの信頼もなさそうで、このような状況がストレスとなっています。

- 【状況】 部署異動後に新しい業務を担当し、上司に覚えが悪いと怒られた
- 【捉え方】 「誰も仕事の基礎を教えてくれない」と非難し「他責思考」が出る
- 【感情】 上司からの不信と自分の不足感で、やり場のない怒りや不満が溜まる



引用元：「チーム」で働く人の教科書（久世浩司）



## 思い込み犬

### A4. 過剰に管理をする上司

Eさん（22歳、女性）は新しく中堅企業に入社して1年目です。上司から「報告・連絡・相談をしなさい」と言われ、管理されているような気分になり、ストレスを感じています。Eさんはすべてのタスクを遂行していると考えていますが、細かい事柄に対しても全て報告するよう求められています。このようなことにより、行動が監視されているような気がし、心が疲れています。

【状況】 上司から細かく「マイクロマネジメント」されている

【感覚】 「自分を信頼していないのではないか」と「不安思考」になる

【感情】 今後もこの状況が続くのか、と心配を感じ、心が疲れてしまう



引用元：「チーム」で働く人の教科書（久世浩司）

## 思い込み犬

### A5. 褒めてくれない上司

Fさんは、大手データ関連企業の子会社に入社して数年目になりました（26歳、女性）。彼女は、上司（40代、男性）とのトラブルで悩んでいます。自分には努力していますが、よく批判されています。これからも努力するかどうか不安で、辛いと感じています。少なくとも一回だけでも上司から褒められることがあれば、心が折れそうな気持ちが改善されると望んでいます。

【状況】 上司からダメ出しが多く、努力しても褒められない

【捉え方】 「自分は上司に認められていない」と「減点思考」が生まれる

【感情】 自分の価値を感じないことに悲しくなる

#### 負け犬

負け犬は、自分と他人を比較して、自分の足りないところを気にしがち。他人と比べられるのを怖れ、自分が人前に出るのを避ける。

「自分は役に立たないダメな人間だ」  
「他の人は自分よりもよくできる」  
「こんなこともできない自分が情けない...」

負け犬は「悲しみ」「憂鬱感」「羞恥心」などのネガティブ感情を生み出す。



(Copyright ポジティブサイコロジースクール)

引用元：「チーム」で働く人の教科書（久世浩司）

## 思い込み犬

### A6. 詰問調の先輩

「職場に馴染めない」という不安を解消すべく、食品メーカーに勤務するIさん（27歳、女性）は、就業主婦である先輩（36歳）に支えられ、世話役として支援を受けました。ところが、報告や相談をするたびに「何故？」「どうしてそういうことをしたの？」と厳しい詰問を受け、「詰めが甘い」と非難されることがあり、気軽に話すこともできず、ストレスを感じています。

【状況】先輩から責められることが多い

【捉え方】「自分の仕事に対して自信がない」と「自責思考」を感じる

【感情】先輩からの詰問調に辛く、憂鬱感を持ってしまう



引用元：「チーム」で働く人の教科書（久世浩司）

## コンテンツ

---

1) オープニング

2) 思い込みとは

3) ネガティブな思い込み




4) 思い込みの対処法

5) コーチング演習

## 思い込み

### 思い込みに対する3つの選択肢

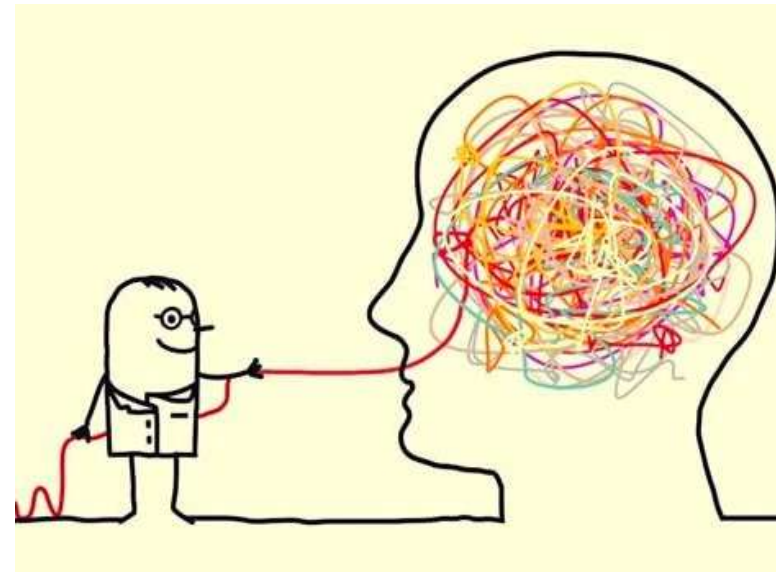
- 今後、ストレスや失敗体験が起こった際には、「思い込み」に対処するため、以下の3つの選択肢で対処することが大切です。
- これにより、思い込みに左右されないよう主体的に対処することができ、ネガティブな感情の発生を予防することができます。

	<p>① 追放</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>無理に証拠のない思い込みの場合は追放</li> <li>信頼性が疑わしい思い込みの場合も追放</li> </ul>
	<p>② 受容</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>証拠があり現実的な思い込みの場合は受け入れる</li> <li>信頼性が高い思い込みの場合も受け入れる</li> </ul>
	<p>③ 訓練・検討</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>信じられるかどうかわからない場合は再検討する</li> <li>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</li> </ul>

## 思い込み

### 思い込みの対処法：認知的拡散とは？

- 「認知的拡散」は、アクセプタンス&コミットメントセラピー(ACT)で 사용되는技術で、ネガティブな思い込みに対処（とくに「追放」や「訓練・手なづけ」）することを助けます。
- 認知的拡散は、ストレスやネガティブな感情体験により”ぐるぐる頭”となり混乱した場合に、自分の意識と自分の思いこみとの間に**スペース**を作り、それらの思考や感情に捉われないようにします。
- 自分の思い込みの主体であるのは自分であること、そして自分の思い込みが一時的であると理解するのに役立ちます。



## 思い込み

### 「私はある考えを持っている」

- ゆったりと座り、穏やかな呼吸に注意を向けてください。
- 否定的な自己イメージなど、自分の思い込みに気づいてください。
- その思い込みにより、自分がどのように感じ、どんな感情が生じるか、体のどの部分でその感情を感じているかに注目してください。
- ネガティブな思い込みの言葉の後に、「～という考えを持っています」というフレーズを挿入してください。その思いこみに対する感情的な執着から距離を置く「認知的拡散」に役立ちます。
- 「私はこの仕事に我慢できない、という考えを持っている」「誰も私を好きではない、とう考えを持っている」「あの人の意見は間違っている、という考えを持っている」といった形です。
- 結果、ネガティブな思い込みを追放しやすくなります。



## コンテンツ

---

1) オープニング

2) 思い込みとは

3) ネガティブな思い込み

4) 思い込みの対処法

5) コーチング演習



## 演習： 思い込みに対処する

---

- 最近や今までの生活での失敗やストレスの体験を振り返り、下記の形式で聞き手に共有してください。

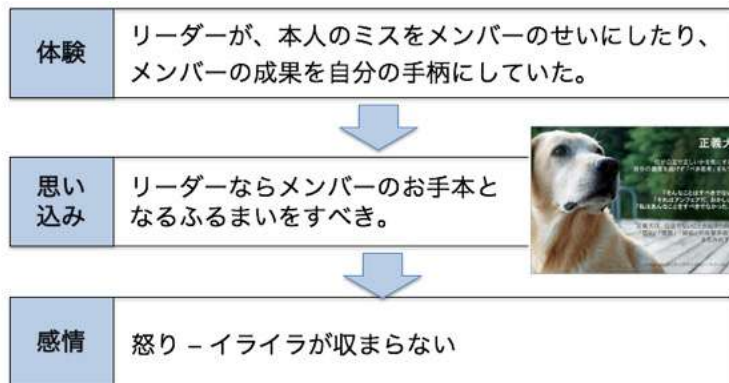
体験	
捉え方	
感情	




- あてはまる思い込み犬を7種類のタイプから一つ選んでください。

## 演習

### 演習： 思い込みに対処する

- 同様のストレスの体験が再び発生した場合に、3つの選択肢のどれで対処するかと、その選択理由を共有してください。



	① 追放 <ul style="list-style-type: none"> <li>思い込みが理不尽で、証拠がない場合</li> <li>思い込みが疑わしく、信用できそうにない場合</li> </ul>
	② 受容 <ul style="list-style-type: none"> <li>思い込みが現実的で、証拠がある場合</li> <li>思い込みを受け入れ、信用できそうな場合</li> </ul>
	③ 訓練・てなづけ <ul style="list-style-type: none"> <li>思い込みを信じて良いかどうかわかりづらい場合</li> <li>別の見方が可能な場合</li> </ul>

クロージング

## 次回のお知らせ

---

オンライン  
勉強会

**7/15**<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

---

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。