

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6回 社会的支援を得て、支援希求する

*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、講師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講師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) 関係性の重要性

3) 社会的支援とは？

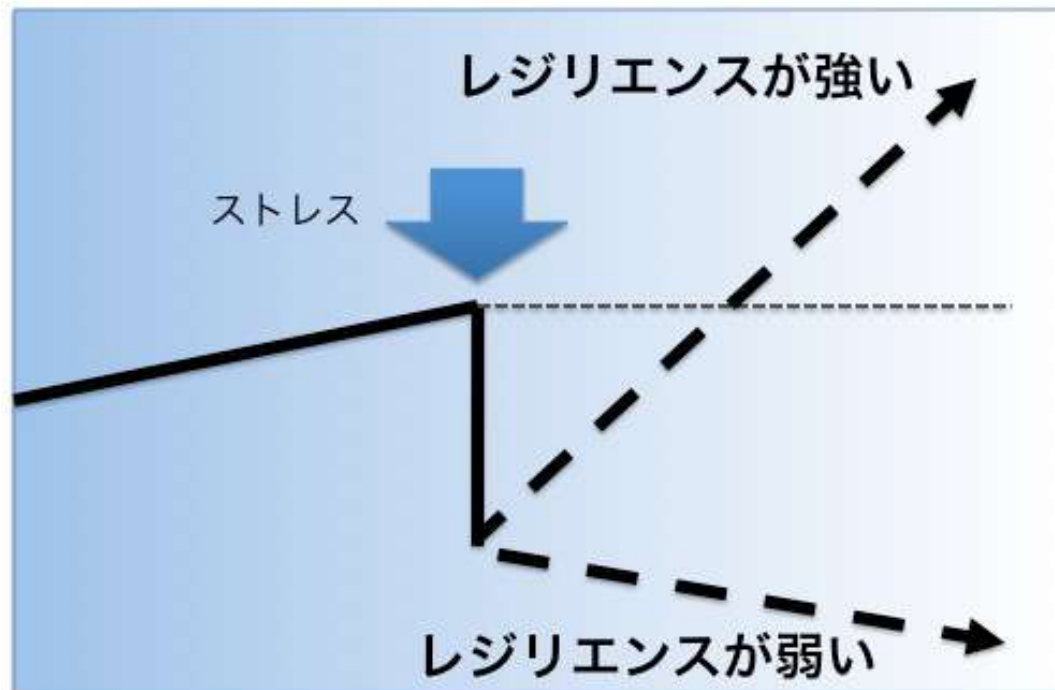
4) 社会的支援を高める方法

5) コーチング演習

## 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

# 自己効力感の研究者

### アルバート・バンデュラ

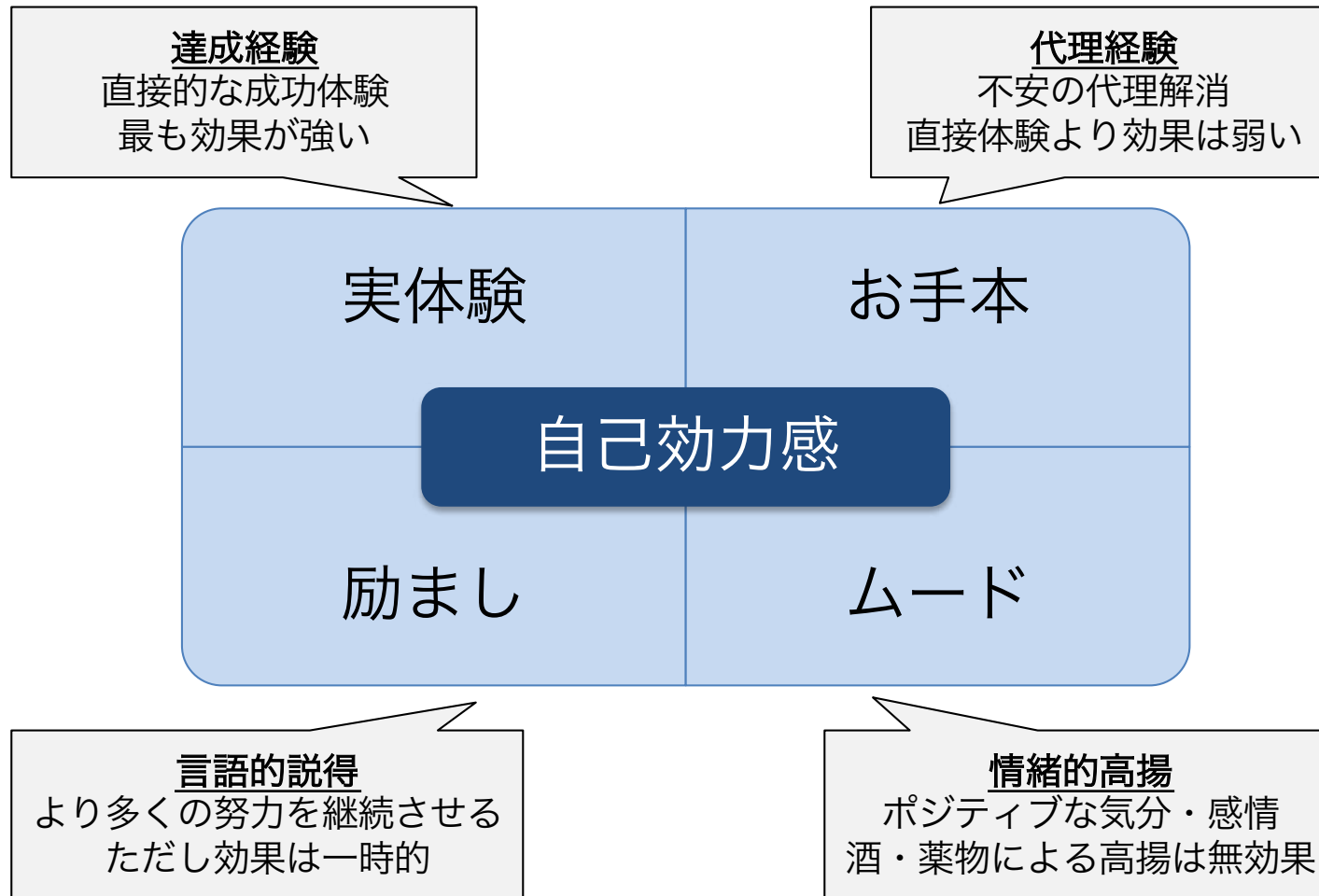
- カナダ人、スタンフォード大学心理学部教授、全米心理学会長(1974)
- 社会学習理論を提唱（後に社会認知理論へ発展）
- 「ボボ人形」のモデリング実験で有名（「報酬と罰は学習の本質である。子供を含め、人は他者の行為を観察し模倣することで学習する」）
- 世界で学術論文が最も引用された研究者の一人
- オバマ大統領から「National Medal of Science」を受章



# オープニング

## 理論： 自己効力感を高める4つの形成要因

**復習**



Bandura, A., & Wessels, S. (1994). Self-efficacy (Vol. 4, pp. 71-81). na.



## 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) 関係性の重要性

3) 社会的支援とは？

4) 社会的支援を高める方法

5) コーチング演習

## 関係性の重要性

# Other People Matter – 他者との関係が重要

---

- ポジティブ心理学の創始者の一人であるクリス・ピーターソン教授は、「ウェルビーイングの研究を一言で要約してください」との質問に、「Other People Matter（他者との関係が重要）」と回答しました。
- 幸福学研究で有名なエド・ディーナー教授の調査によると、人間関係がすべての国においてウェルビーイングと相関する主要因であることを示唆しました。
- 調査結果によると、ウェルビーイングが上位10%の人は、富、物的所有、成功のためではなく、他者との良好な関係を育むために時間と労力を費やし、より社会的で、親密な関係のある人がいる点が共通していました。

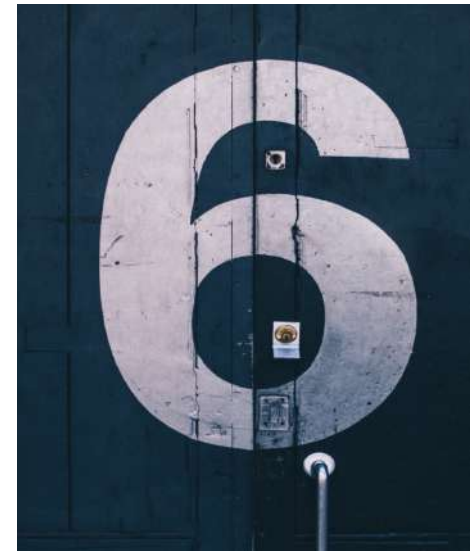


## 関係性の重要性

### 6時間の社交的な時間

---

- 重要なのは、職場での幸福、エンゲージメント、パフォーマンスの予測因子は、人々が「何を」するかではなく、「誰と」一緒にいるかです。
- 6～7時間の「社会的」時間を職場と家庭持つことが、「繁栄する日」を送る条件となります。これは私たちが内向的であろうと外向的であろうと当てはまります。
- 研究によると、社会的に活動している50歳以上の人々は、そうでない人々よりも良い記憶を持っています。



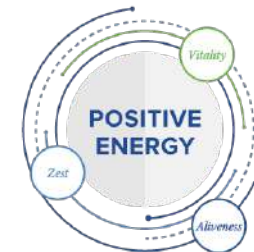
Gallup-Healthways Happiness-Stress Index

## 関係性の重要性

### 伝染効果

---

- 感情や気分には「伝染効果」がありウェルビーイングも人に影響されます。
  - 1人の友人が幸せである場合、私たちの幸福度は最大15%増加する可能性があります。
  - 友達の友達（2次の隔たり）が幸せなら、私たちの幸福度を最大10%増加させることができます。
  - 友達の友達の友達（3次の隔たり）が幸せなら、私たちの幸福度を最大6%増加させることができます。
  - 4次の隔たりで、効果は徐々に消えていきます。
- 組織で「Positive Energizer」と呼ばれる人は、リーダーシップの責任があるかどうかにかかわらず、周囲に活力を与え、士気を高めます。



参照：Fowler, J. H. & Christakis, N. A. (2008) 大規模なソーシャルネットワークにおける幸福の動的な広がり：フラミンガム心臓研究における20年にわたる縦断的分析。ブリティッシュメディカルジャーナル、337、a2338。

## 関係性の重要性

## 関係性の効果

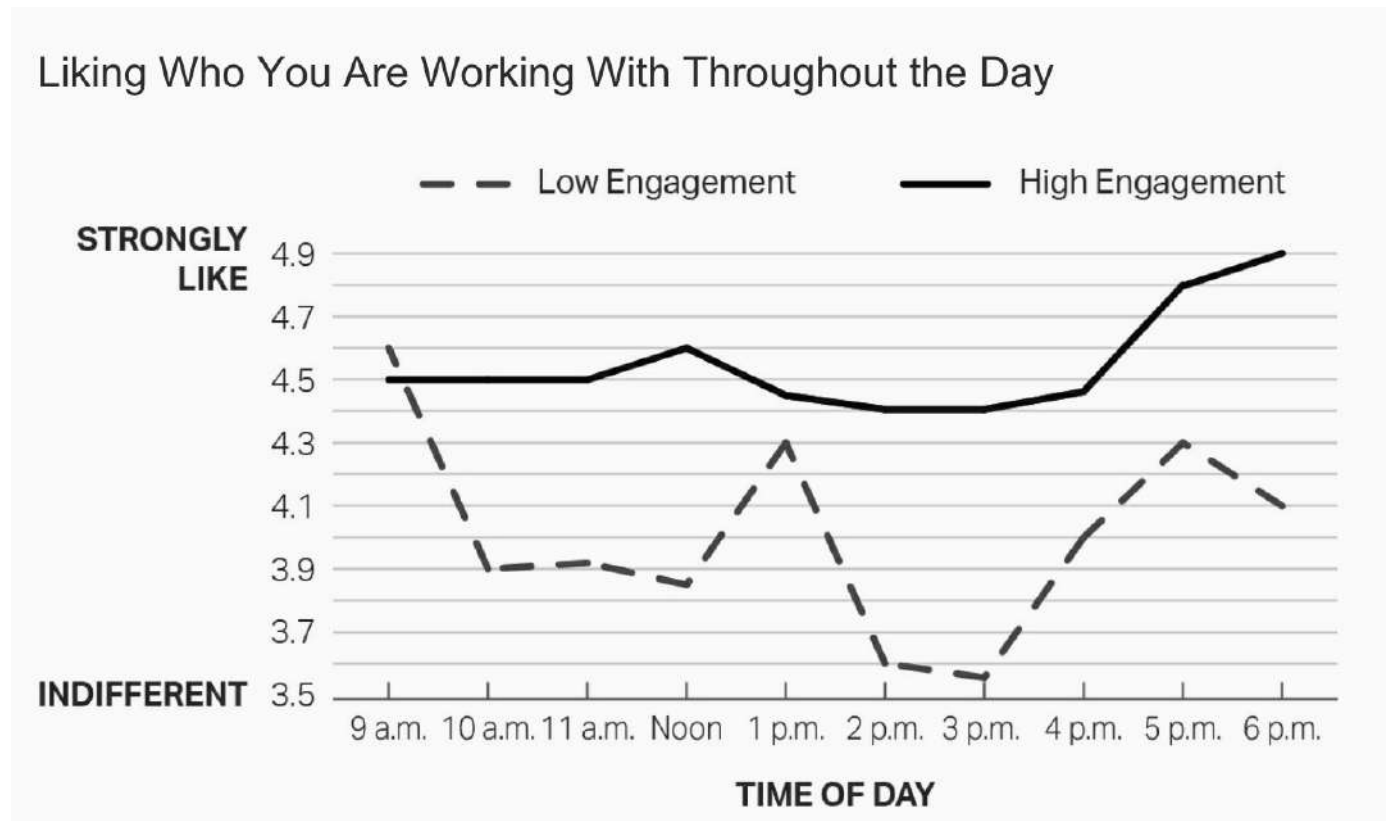
---

- 友人からのサポートはレジリエンス（回復力）のレベルと関連しています。
- 友情の交流の頻度（強度）と関係に対する満足度（質）の両方が、ウェルビーイングと正の相関があります。
- さらに、幸福感のレベルが、信頼できる友人の数や親しい事柄を打ち明けられる友人の数とポジティブに関連しています。
- 恋愛関係は、思春期の若者や若い大人にとって幸福の中心的な源となり得ることが示唆されています。

Secor, S. P., Limke-McLean, A., & Wright, R. W. (2017). Whose support matters? Support of friends (but not family) may predict affect and wellbeing of adults faced with negative life events. *Journal of Relationships Research*, 8.

## 職場で親友がいること

- 良い関係性のある人と職場で働くことは、従業員のエンゲージメントを1日を通して高めることがわかりました。
- 親友が職場にいる人は、より生産的になりパフォーマンスも高まります。



(Rath, Tom, James K. Harter, and Jim Harter, 2010.)

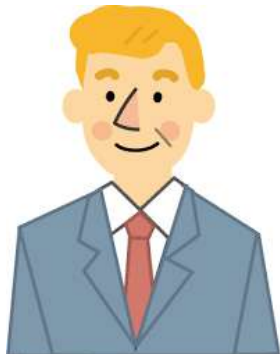
## 関係性の重要性

### 日本人と人間関係

---



- 目標の達成における研究によると、日本人は家族や友人を喜ばせるために設定した目標を達成した人のウェルビーイングが上昇しました。
- 日本人は「協調的自己感」を持ち、**周りの人を喜ばせることが自分の幸福感をアップさせます。**



- アメリカ人は自分で設定した目標を達成した人のウェルビーイングが上昇したことがわかりました。
- アメリカ人は「独立的自己感」を持ち、自分がユニークで特別な個性的な存在だと言う認識が、自分の存在意義を生み出します。



## コンテンツ

---

1) オープニング

2) 関係性の重要性

3) 社会的支援とは？

4) 社会的支援を高める方法

5) コーチング演習

## 社会的支援

### 社会的支援とは？

---

- 社会的支援またはソーシャルサポートとは、個人が他の人々から得る支援や助けを指します。
- 自分に自信をもち、強みを自覚していても、底打ちから立ち直りを図るときに欠かせないのは、心から信頼できて力を貸してくれる人の存在です。
- いざというときに落ち込んだ心を支えてくれる「サポーター」は、あなたを認め、共感してくれる人であり、あるときは味方となり、あるときは厳しい忠告をしてくれる人です。
- 助けを得ることを**支援希求**といいます。助けを借りることが、「相手にとって迷惑ではないか」と感じるかもしれませんが、むしろ相手は頼りにされたことを嬉しく思うものです。



## 社会的支援

### 社会的支援の効用①

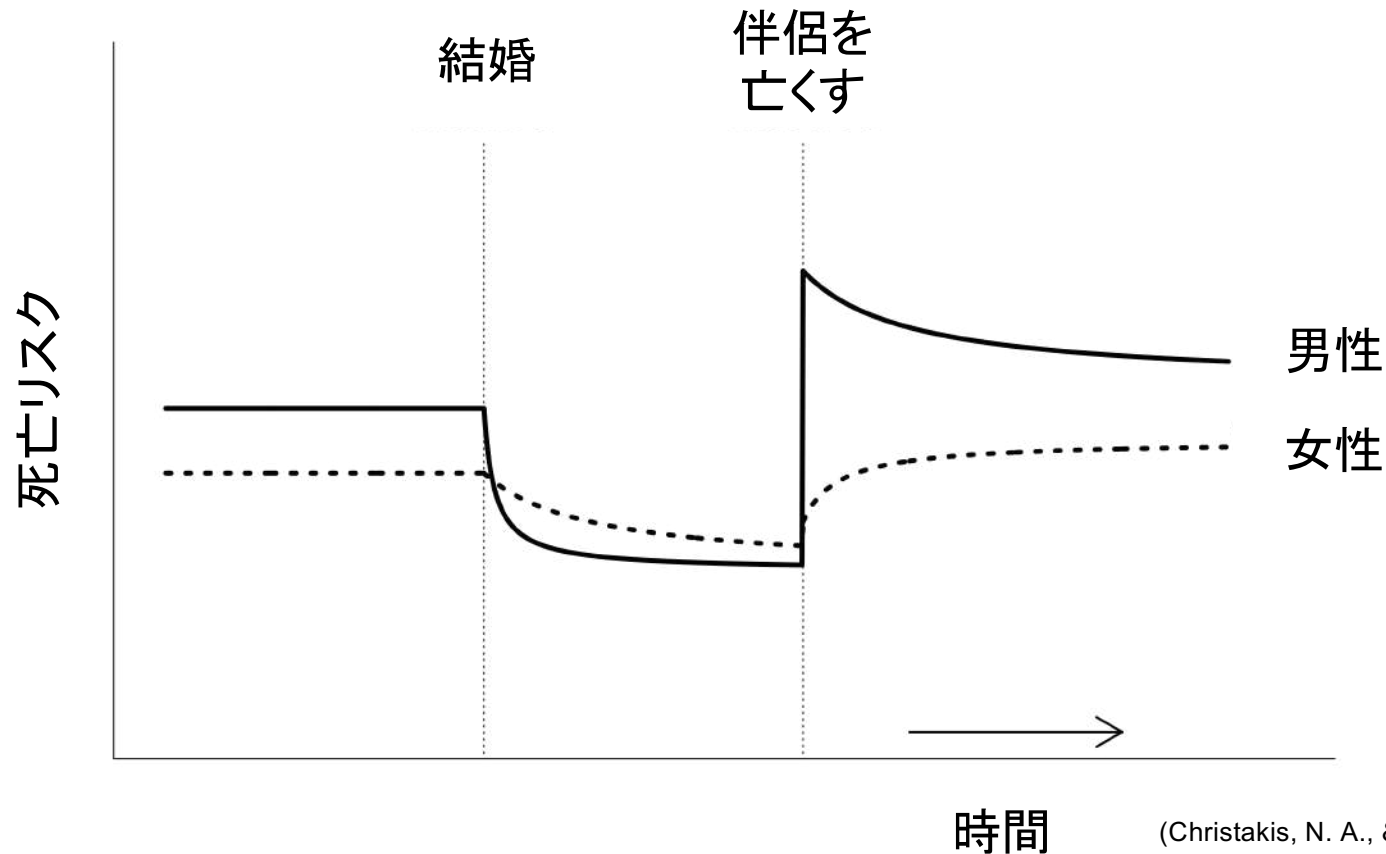
---

- 社会的支援を得ることができる人は、病気などの逆境の際も生存率が、病からの回復力が高く、身体と心の免疫力も高いことがわかっています。
  - 回復力が強い
    - 心臓発作の後、生存率が3倍高い (Berkman, et al. 1992)
    - 乳がん手術後の寿命が二倍 (Spiegel, et al., 1989)
  - 健康度が高い
    - 免疫力が強く、手術後の回復が早い (Baron, R. S., et al., (1990)
    - 鬱や不安症になりにくい (Haidt, J., 2006)

## 社会的支援

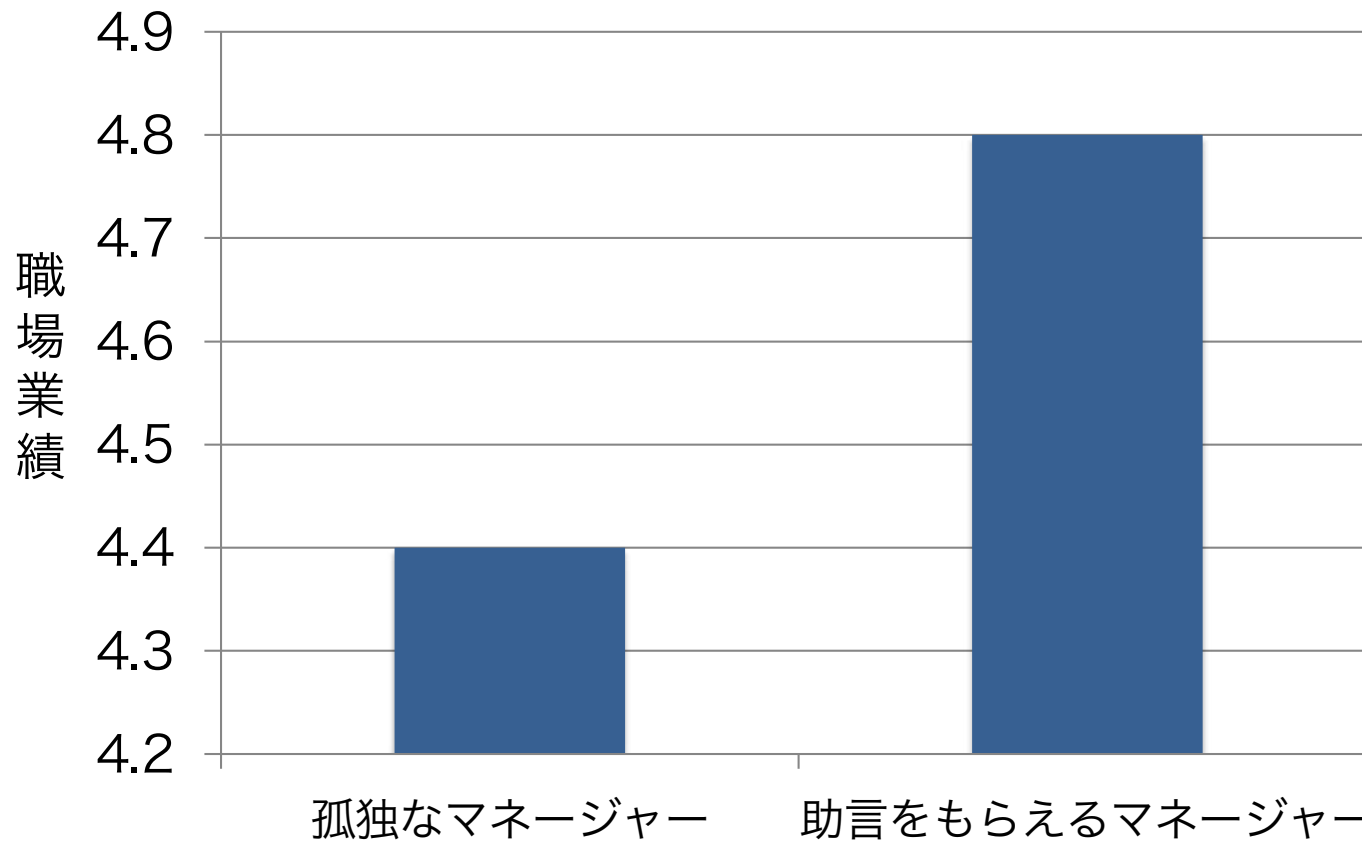
### 社会的支援の効用②

- 一般的に、女性は男性よりも、伴侶に先立たれた後でも長生きするといわれています。その理由の一つに、高齢期の女性の方が男性よりも、周りとのネットワークが豊かで、社会的支援を得られやすいことが挙げられます。



## 社会的支援の効用③

- 「仕事の助言やコメントもらえるマネージャー」は、「助言やコメントをもらえない孤独なマネージャー」に比べて、業績が高いという結果があります。



(東京大学・日本生産性本部, 2012)

## コンテンツ

---

1) オープニング

2) 関係性の重要性

3) 社会的支援とは？

4) 社会的支援を高める方法

5) コーチング演習

## 社会的支援を高める方法

### 心理的安全性の高い職場

---

- 話しやすさや助け合いができる心理的安全性の高い職場やチームは、個人の強みや自分らしさを発揮でき、新しいことに挑戦する風土が生まれます。



## 社会的支援を高める方法

### 5分間の好意

---

目的：職場での互惠文化を生み出し、前向きな人間関係を構築します。

- 会議中に「助けが必要ですか？」と聞く。
- 仕事の問題を抱えている人々同士が助け合う機会を持つ。
- 他の人を助けることを促す「ペイフォワード」を奨励する。





## 社会的支援を高める方法

### こころの支えとなるサポーターをもつ

- 社会的支援を得るためには、困難や逆境が起きる前に、いざとなったときに助けを得られる支援者（サポーター）と良い関係性を築くことが肝心です。

仲間  
(友人、パートナー、  
同窓生)

家族  
(両親、伴侶、子供、  
祖父母、兄弟、親戚)

職場  
(上司、先輩、同僚、  
部下、スタッフ)

援助者  
(医師、看護師、カウ  
ンセラー)

尊敬する人  
(恩師、先生、メン  
ター、先輩、偉人)

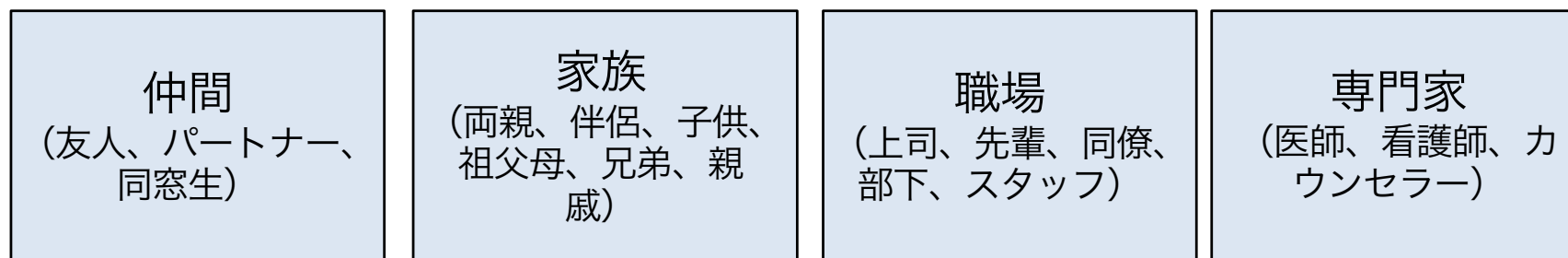
その他  
(隣人、旅先での知人、  
物語の登場人物)

## 社会的支援を高める方法

### 自分の「サポーター」に助けを求める

---

- 社会的支援を得るためには、困難や逆境が起きる前に、いざとなったときに助けを得る支援者（サポーター）と良い関係を築くことが肝心です。



## 支援希求

- そして、サポーターの助けを求める「支援希求」のスキルを発揮することが大切です。一人で解決しようとする人は、このスキルを使っていません。

## コンテンツ

---

1) オープニング

2) 関係性の重要性

3) 社会的支援とは？

4) 職場で社会的支援を高める方法

5) コーチング演習

## 4タイプの社会的支援

- 研究により、社会的支援には4つのタイプがあることが分かっています。
  - A. 感情的なサポートとは、他人が私たちに与えてくれるケア、感謝、慰め、愛、受容、共感のことを指します。2人の友人がお茶を飲みながら相談し合っている姿を想像してみてください。
  - B. 情動的サポートとは、他者から受けるアドバイス、指導、問題解決などを指します。例えば、親が子供に将来の進路についてアドバイスしている様子を想像してみてください。
  - C. 物質的サポートとは、他者から受ける実際的な助け、援助、物質的な援助を指します。若い同僚たちがみんな車で乗って通勤しているところを想像してください。
  - D. 社会的なサポートとは、一緒に楽しむことができる人たちのことです。友人とゲームを楽しむ夜、ディナーパーティー、あるいはちょっとしたドライブ旅行を想像してみてください。



Argyle, M. (1992). Benefits produced by supportive social relationships.

## コーチング演習：社会的支援分析

### A. 感情的なサポート

愛情や親切を提供してくれる人

### B. 情報のサポート

情報を提供し、問題解決や目標達成に  
有用な助言を与えてくれる人

### C. 物質的なサポート

経済的支援や実践的なリソースを提供してくれる人

### D. 社会的なサポート

社会的に関わり一緒にいて楽しめる人

## 次回のオンライン勉強会のお知らせ

---



The School of  
**Positive  
Psychology**

オンライン  
勉強会

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7回 ポジティブ感情を高めストレス緩衝とする

9/16<sup>±</sup>  
10:00~11:30



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*

## 公開講座のお知らせ

---

仕事の「働きがい」を高め、エンゲージメントを向上する

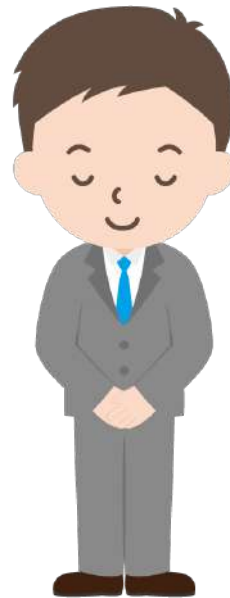
.....

# 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

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。