

# レジリエンス(逆境力) 折れない心の育て方

ポジティブサイコロジースクール代表 久世 浩司氏



●Kouji Kuze | 慶應義塾大学卒業。世界最大の消費財企業P&G勤務後、社会人向けスクールを設立し代表に就任。専門はレジリエンス。企業研修の様子はNHK「クローズアップ現代」でも放映された。著書に「レジリエンス」の鍛え方(実業之日本社)など多数。

## レジリエンスとは何か？

「レジリエンス」という言葉を耳にしたことがありますか？

レジリエンスとは「ストレスや重圧が高い状況で柔軟に対応し、失敗や困難を乗り越えて成功・成長へと導く人と組織の力」という意味で使われています。

レジリエンスが注目されている背景には、職場におけるストレス問題があります。2015年12月からは従業員50人以上の事業所で「ストレスチェック診断」が義務化されました。

そこでストレスに負けない心の持ち方を育成し、メンタルの一次予防として、レジリエンス研修を導入する企業・自治体が増えていきます。

## レジリエンスを高める3つの習慣

私は企業研修や講演会の中で次の3つのポイントを強調しています。

### 〈ストレスの宵越しをしない〉

強いストレスを感じたら、その日のうちに「気晴らし」をする習慣をもちましょう。また、効果的なのは、ウォーキングやジョギング、ダンス、ストレッチ体操などの「運動系」です。

好きな音楽を聴いたり、カラオケで歌を唄う「音楽系」も有効です。

さらには、ヨガや座禅などの「呼吸系」、日記や手紙などで内面の感情を外に出す「筆記系」も感情を鎮静化する効果があります。

その日のうちに気晴らしをして、ストレスやネガティブな感情を次の日に持ち越さないことが肝要です。

### 〈サポーターの助けを得る〉

仕事における失敗や対人関係の問題などは、一人で解決することが難しいものです。しかし、真面目で頑張り屋な人ほど、悩みを抱え、自分で対処しようとしてしまいがちです。

一方で、レジリエンスが高い人は、積極的に「社会的支援」を得ようとします。これは、職場や家庭における自分の「サポーター」に助力や助言を求める援助希求の行動です。

### 〈感謝の感情を豊かにする〉

感謝の感情は、ストレス耐性や免疫力を高めたり、人間関係における潤滑剤となることがわかっています。感謝の気持ちを高める習慣とし

ては、それを手紙やカードで相手に伝える「感謝の手紙」、夜寝る前にその日に起きたありがたしい出来事を筆記して振り返る「感謝日記」などがあります。また、仕事での小さな達成や恵まれたことなど「3つのよいこと」を数えることも有効な習慣です。

感謝の念を感じるには、特別な出来事は必要ありません。平和な1日を過ごせたこと自体が感謝の対象となるからです。

この3つのポイントに留意して、心の健康を維持する習慣を生活に取り入れることが大切です。企業も従業員が生き生きと働き続けられるよう、研修や社内の仕組みづくりを行ってはいかがでしょうか。

## パソナグループ一覧

- エキスパートサービス(人材派遣)、アウトソーシング・インソーシング(請負・委託)、HRコンサルティング、ブレース&サーチ(人材紹介)
  - パソナ……………あらゆる業界の専門職種に対応した派遣、請負、紹介予定派遣、HRコンサルティング
  - パソナソーシング……………新日鐵住金グループを中心とした派遣/請負、生産部門・運輸・物流におけるアウトソーシング
  - パソナテック……………IT分野から製造分野のエンジニアリングに特化した派遣/請負、人材紹介、中国・ベトナムでのグローバルソーシング
  - パソナテックシステムズ……………システム・ソフトウェア開発、ネットワーク関連サービス・サポートサービス、ITコンサルティングサービス
  - パソナマーケティング……………営業職・販売職に特化した派遣/請負、人材紹介およびマーケティング支援
  - パソナ岡山……………地域に密着した派遣/請負、人材紹介
  - パソナメディカル……………医療・介護・製薬分野におけるメディカル人材の派遣、紹介
  - パソナロジコム……………運送事業機能を含む物流請負
  - パソナキャリア……………キャリア人材の紹介
  - パソナフォーチュン……………エグゼクティブとプロフェッショナル人材の紹介
  - パソナランゲージ……………翻訳・通訳を中心に、外国語資料作成、外国語に精通した派遣など外国語総合サービスを提供
  - パソナ農援隊……………農産物の生産・加工・販売、農業関連研修、農業人材の派遣・紹介事業、農業関連コンサルティング、各種サポート事業などを展開
  - パソナテキーラ……………Salesforceに関連するコンサルティング、受託開発、保守・運用人材サポート、モバイルソリューションサービス、研修事業等
  - キャプラン……………商社・貿易・航空・旅行を中心とした人材派遣、請負、紹介予定派遣、教育・研修、人材紹介、グローバルタレントマネジメント
  - Jプレゼンスアカデミー……………人材教育・社員研修
  - パソナビジネス……………起業支援サービス
  - 安川ビジネススタッフ……………安川電機グループを中心とする九州エリアに密着した派遣、請負
  - ケーアイエス……………JA三井リース・全農の各グループを中心とした派遣/請負、人材紹介
  - 日本雇用創出機構……………中小企業支援、特許関連、人材ブリッジバンク事業等シニア人材の経験を活かした各種事業展開

■ グローバルソーシング(海外人材サービス・アウトソーシング)  
アメリカ、カナダ、中国、香港、台湾、シンガポール、インド、ベトナム、インドネシア、タイ、マレーシア、ドイツ、フランス

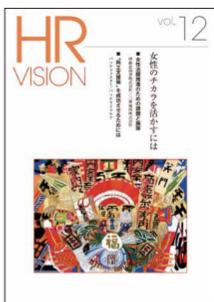
- アウトプレースメント(再就職支援)
  - パソナキャリア……………再就職支援、人事コンサルティング、教育/研修
- アウトソーシング
  - ベネフィット・ワン……………福利厚生系のアウトソーシングサービス
  - ベネフィットワンソリューションズ……………総務系業務に関するアウトソーシングサービス、およびコンサルティング
  - ベネフィットワン・ヘルスケア……………疾病予防に関する健診・保健指導、および健康関連のアウトソーシング
  - ベネフィットワン・ベイロール……………給与計算、勤怠管理、人事データ管理に関する導入コンサルティング、システム管理、オペレーション等
  - ピーウィズ……………コールセンターおよびBPO(ビジネスプロセスアウトソーシング)サービス
  - パソナ・パナソニック……………総務系業務を中心とするアウトソーシングビジネスサービス
  - 全国試験運営センター……………各種試験運営のアウトソーシングサービス
- ライフソリューション
  - パソナフォスター……………保育所ならびに学童・児童センターの運営、ベビーシッター、保育コンサルティング
  - パソナライフケア……………福祉介護サービス、家事代行サービス、ケアワーカー派遣
- Others
  - パソナハートフル……………総務業務の受託、障害者雇用に関するコンサルティング等
  - パソナふるさとインキュベーション……………地域活性化リーダー人材育成、地域活性化モデル創出事業、観光関連事業
  - パソナ東北創生……………人材開発研修ツーリズム事業、事業開発支援事業、人材マッチング事業
  - 丹後王国……………丹後王国「食のみやこ」の集客・運営、地域活性化リーダー人材育成、地域活性化モデル創出事業、観光関連事業
  - エコLOVE……………カフェおよび社員食堂等の福利厚生施設のアウトソーシング
  - 新日本工業……………印刷事業、Web・マルチメディア事業、映像事業、イベント・展示会、ビジネスサポート等

パソナグループ フルラインサービスのご案内はこちらから  
[www.pasonagroup.co.jp](http://www.pasonagroup.co.jp)

## HR VISION バックナンバー



vol. 13  
人材育成が未来を創る



vol. 12  
女性のチカラを活かすには

- vol. 11 日本企業はグローバル人材を活かしているか？
- vol. 10 ニッポンの人財力を上げる
- vol. 9 女性のチカラを活かす
- vol. 8 働く未来・組織の未来
- vol. 7 ダイバシティ組織の時代
- vol. 6 人をつくる・人をいかす
- vol. 5 危機に強いサステナブルな組織をつくる
- vol. 4 新たな時代を拓く人づくり・組織づくり
- vol. 3 人と組織の“自力”を高める
- vol. 2 人を活かす・組織を活かす
- vol. 1 ヒトとカイシャの新しい関係

「HR VISION」へのご意見・ご要望 バックナンバーのお問い合わせは、こちらへ  
[p.kohoshitsu@pasonagroup.co.jp](mailto:p.kohoshitsu@pasonagroup.co.jp)