



目的別 / 2日研修 ※1日研修での対応も可能です

Revised

# レジリエンス トレーニング

## メンタルヘルス セルフケア エッセンシャル編

### ▶ 本研修の概要とねらい

- ①レジリエンス(逆境力)の考え方や重要性について理解する。
- ②レジリエンスを高めるための技術を身につける。

### ▶ 主なコンテンツ

レジリエンスの意義と効果、レジリエンスと職務能力向上との密接な関係とは、レジリエンスを鍛える7つの技術 など(詳細は裏面のタイムテーブルをご参照ください)。

### ▶ 演習/実習の内容

ペアワーク、  
レジリエンスセルフチェック 等多数

### ▶ 受講対象(推奨)

#### 全職員

※管理監督職には、自身のレジリエンス力の習得に加え、部下にレジリエンスの技術を教育指導できるようになるための研修も可能です。

※ご依頼先の趣旨により、消防・保健医療・保育・教育等のみの研修内容も可能です。

### ▶ 講師からの一言

皆様から、レジリエンス研修等の機会をいただき誠にありがとうございます。私は、主に働く人の心理・キャリア・福祉・医療領域の現場で多くの臨床経験により育てていただきました。その経験から、よりよく働くためには、自身の心身のコンディションをコントロールする技術を習得することが大切です。レジリエンストレーニングには仕事やプライベートで起こりうるさまざまな困難を乗り越える力を育てる技術が詰め込まれています。



一般社団法人 日本経営協会講師  
瀬谷 俊宏(せや としひろ)

教育産業界で15年間勤務。小学部長、広報課長、広告宣伝課長、職員研修や心理カウンセラーを歴任。その後、独立し労働者のカウンセリング・発達障がいや精神障がいを持つ方の就労支援、国立大学法人鹿児島大学工学部化学生命工学科 非常勤講師・国家資格キャリアコンサルタント更新講習講師など 現在に至る。

キャリアデザイン論・産業組織論・メンタルヘルス論・産業心理学・カウンセリング心理学などをテーマに研修を実施。

シニア産業カウンセラー・1級キャリアコンサルティング技能士・国家資格キャリアコンサルタント・厚生労働省キャリアコンサルティング ジョブカード登録カウンセラー養成講師・Certificate of Attendance Career Counseling & Career Management Global Viewpoint from Edgar Schein Practitioner-Part One(with Prof. Edgar H. Schein, PhD And Joichi R. Ogawa, JD) 他の資格を持つ。

### 本講師の他の研修

- a. メンタルヘルス(ラインケア)
- b. キャリア形成論
- c. 産業心理学

# レジリエンストレーニング（2日コース）

## 2日研修タイムテーブル案

※内容を圧縮して1日コースでのご対応も可能です。

1日目研修テーマ	主なコンテンツ	2日目研修テーマ	主なコンテンツ
1. オリエンテーション 1) 今、なぜ、レジリエンス力なのか	☞ ストレスコーピング・メンタルタフネスとの比較	5. オリエンテーション 1) 前回の復習 2) 本日の進行の説明	
2. レジリエンスとは何か 1) レジリエンスの意義と効果 2) レジリエンスと職務能力向上との密接な関係とは	☞ 各界のプロはすでにレジリエンス力を能力発揮に活かしている、そのトレーニングとは	6. レジリエンスを鍛える7つの技術Ⅱ (技術③～④)	☞ 「やればできる！を科学する」、「強みを活かす」
昼食		昼食	
3. レジリエンス強化のために	☞ “失敗とは何か”を学ぶ、“セルフチェック”(自分史チャート化)	7. レジリエンスを鍛える7つの技術Ⅲ (技術⑤～⑦)	☞ 「心を支えてくれるサポーター」、「感謝の感情」、「痛い体験から学ぶ」
4. レジリエンス鍛える7つの技術Ⅰ (技術①～②)	☞ 7つの技術の全体紹介、「ネガティブ感情からの脱出」、「思い込みを手なずける」		
まとめ・質疑応答		まとめ・質疑応答	

### ■ 本研修を受講した研修生の感想

- ☞ 講師の先生の経験に基づいたお話もあり、職場での実践につなげやすいと感じました。
- ☞ 逆境力を強化するための技術をたくさん教えていただきました。いろいろ試して、自分に合った方法を見つけていきたいです。

### ■ 本研修コーディネーター担当者からのワンポイントメッセージ

- ☞ 本研修は机上の理論的学習ではなく、講師の臨床経験に基づいたメニューになっております。

## 本研修に関するお問い合わせ

一般社団法人 日本経営協会 関西本部  
〒550-0004 大阪市西区靱本町1-8-4(大阪科学技術センタービル)  
電話 06-6443-6925 FAX 06-6441-4319  
URL <http://www.noma.or.jp>