

# レジリエンス（メンタルタフネス）研修

対象者：全職員

## 1. 研修の目的

困難な事態に直面した時、重圧や環境変化に柔軟に対応し成長へと導く「レジリエンス」を習得し、組織の目的達成力の向上を目指す。

## 2. 研修の特徴

- 体験参加型の研修です。個人ワーク（実習）やグループ討議を用い積極的な受講態度を促し、研修の中で考え、話し合うことで気づきや学びを深めます。
- 相談業務を通して自己実現や課題達成のサポートを実際に行っている立場（カウンセラー）から事例の紹介も含め実践に役立つようプログラムされています。

## 3. 研修内容

	内容	詳細、得たい成果
9:00      16:30	<b>1. レジリエンス</b> 【講義・個人ワーク・グループ討議】 1) レジリエンスについて 2) レジリエンス観	<ul style="list-style-type: none"><li>● レジリエンスについて解説。</li><li>● 自分自身がどのようなレジリエンス観を持っているのかワークを通して振り返る。</li></ul>
	<b>2. ストレスマインドセット</b> 【講義・個人ワーク・グループ討議】 1) ストレス反応、ストレス要因 2) 自分のストレスに気づく 3) ストレスのマインドセット	<ul style="list-style-type: none"><li>● ストレス反応やストレス要因の多様性、心身に与える影響などを解説する。</li><li>● 自分自身のストレスを振り返り、自己理解を深める。</li><li>● ストレスをポジティブな捉え方にマインドセットのシフトを図り、ストレスを力に変える。</li></ul>
	<b>3. ストレス対処能力を高める</b> 【講義・個人ワーク・グループ討議】 1) ストレスマネジメント 2) ストレス対処行動 3) 認知行動療法	<ul style="list-style-type: none"><li>● ストレス対処行動にはストレス要因、考え方や捉え方（認知）、発散と3段階のアプローチがあることを解説し、それぞれの方法を紹介。</li><li>● 認知行動療法のツールを用いて認知の振り返り、自己理解を深める。</li></ul>
	<b>4. コミュニケーションスキルアップ</b> 【講義・個人ワーク・グループワーク】 1) 傾聴 2) アサーション	<ul style="list-style-type: none"><li>● 対人境界線について学ぶ。</li><li>● コミュニケーションスキルを向上させ、対人ストレスの軽減とよりよい人間関係を築くことを目指す。</li></ul>
	<b>5. 自己理解と他者理解</b> 【講義・個人ワーク・グループワーク】 1) レジリエンス要因 2) 内的リソース 3) 外的リソース	<ul style="list-style-type: none"><li>● ワークを通して自己理解を深め、自尊心を高める。</li><li>● 自分自身のレジリエンスの強みを確認。</li><li>● 内的リソース・外的リソースに気づき、レジリエンス強化に活かす。</li></ul>
	<b>6. 自律神経を整える</b> 【講義・個人ワーク】	<ul style="list-style-type: none"><li>● 神経を安定化させる知識とスキルを学び、ワークを通して感覚をつかむ。</li></ul>
	<b>7. 質疑応答とまとめ</b> 【対話式講義】 閉講	