

<研修テキスト>

社会人のための ソーシャル・レジリエンス入門 【講義&ワーク】



Force Lender 仕事と組織研究所



S o u l S e a r c h P r e s s

研修の趣旨

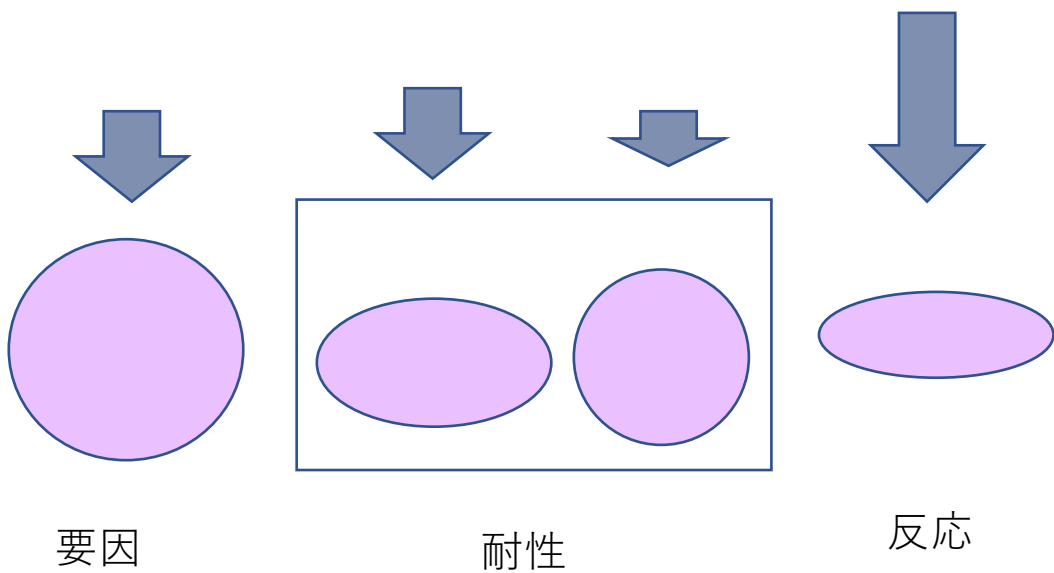
「これをやったら**NG**」のオンパレード研修でなく、

「これを知っておいたら」「実践できたら」**ラクになる**武器を身に付ける研修です

本テキストの構成

1. ストレスとは何か
2. ストレスによる影響
3. ストレスを軽減する武器の紹介
4. ストレスに強い人の特徴
5. ストレス軽減の基本ツール 【ワーク有】
6. 明日からできそうなこと
7. カラダのメンテ 【ワーク有】
8. ストレスを軽減するコミュニケーション技術 【ワーク有】
9. 考え方の工夫 【ワーク有】

1. ストレスとは何か？ (3つの要素)



①ストレスの要因、②ストレス耐性、③ストレス反応の3つをセットとしてストレスを考えます。

なお、今はストレス耐性に重きを置かずに、ストレスで潰れた後にいかに回復できるかの「レジリエンス」のほうが重視されているとも言えます。

2. ストレスの影響 (どうなるか)

影響 = ストレスの強度 × 時間

- ・ 抑うつ症状
- ・ 肥満
- ・ 心臓疾患
- ・ 糖尿病

3. ストレス軽減の武器を 整理・用意しよう

例えば・・・

- ・ 相談相手（職場、家族、それ以外）
- ・ 好きなことしてる？息抜きのや時間とかある？
- ・ 睡眠、食事、ボディーワークなどのセルフケア
- ・ 考え方の工夫（できればムカつきたくない）

などなど

4. ストレスに強い人の 特徴を知ろう

- 自己肯定感が強い
- 原因と結果に対する考え方が柔軟
- 軸が多い（価値観、趣味、居場所などなど）

5. ストレス軽減のための 基本ツール

ツール5- 1 ：相談相手はいる？
ネットワークをメンテしよう

	職場	職場以外
仕事の相談事		
プライベートな 相談事		

【ツール5-2】
やりたいこと・やってる
ことの整理

	屋内	屋外
1人		
2人以上		

ツール5-3. 生き方の構えを作ろう

- 大歓迎な事態
- 想定内の事態
- 想定外の事態

ツール5-4：区切る (スプリッティング)

不安＝恐怖の漠然性×未来

時間	どのくらい先のことで悩むか？
空間	切り替えられるスポットを見つけよう
感覚	音楽を聴いたり、プールで泳いだり、マッサージに行ったり、 感覚の切り替えしてる？

VUUCAと言われる先の見えない時代ですが、「とりあえず6ヶ月分の生活費は持っておく」といった「限定的な先」までの備えをし、後は成り行きの中で自己ベストを尽くすという考えも必要かもしれません。

5.明日から着手 できそうなこと

1.カラダまわり

- カラダのメンテ（歯の治療など）

2.お金まわり

- 半年分の貯金を作る
- 通帳や年金・保険書類などの整理

3.人間まわり

- 連絡先の整理
- 親戚や家族、友人への電話、メール

【監修者：Force Lender 仕事と組織研究所】

代表：藤吉史朗

東京大学経済学部卒・福岡県出身・B型

公認モチベーション・マネージャー

マインドフルヒプノ・セラピスト&トレーナー