

レジリエンスでデジタル時代を生き抜く ～逆境をバネに成長するチームづくり～

株式会社深谷レジリエンス研究所
深谷純子

自己紹介

- 日本アイ・ビー・エム 1988-2011
- SE→サービス企画→管理職→コンサルタント
- システム運用、災害対策、**レジリエンス**
- 2011年起業
- コーチ、研修講師、執筆
- **レジリエンス**、**ポジティブ心理学**、**脳科学**

2

逆境や失敗の後

- 以前より慎重になるタイプ
- 不安が強まり、守りにはいる



- さらに大きな仕事をやりたがるタイプ
- 自信をつけて成長する



3

レジリエンスを例えると



4

レジリエンスはしなやかさ

- 回復力 : 精神的に回復できる
- 弾力性 : ストレスを跳ね返す
- 忍耐力 : 粘り強さ
- 適応力 : 柔軟性、人との良い関係
- 楽観性 : 希望、ポジティブな感情

5

ポジティブ心理学

幸福になるための心理学
(ポジティブ心理学)

病気を治療する心理学
(ネガティブ心理学)

失敗を恐れ、ひ弱だった私を
プラス思考の楽観主義者に変えた方法が
まさにこの本に書かれている

著者: マーティン・セリグマン、ミハイ・チクセントミハイ
訳者: 伊藤 真氏

6

レジリエンスは、

- 落ち込まないのではなく、立ち直れる人
 - 成長することが目的
- 能力ではなく行動習慣
 - 知識より実践
- 生まれつきの資質ではない
 - 誰にでも身につけられる



7

レジリエンスの低い組織

普通のストレスに
過剰反応

希望がもてない

問題を放置

怒りっぽい

悪い記憶を
ひきずっている

孤立している

いつも不健康

出典: 米国外務省職員研修資料

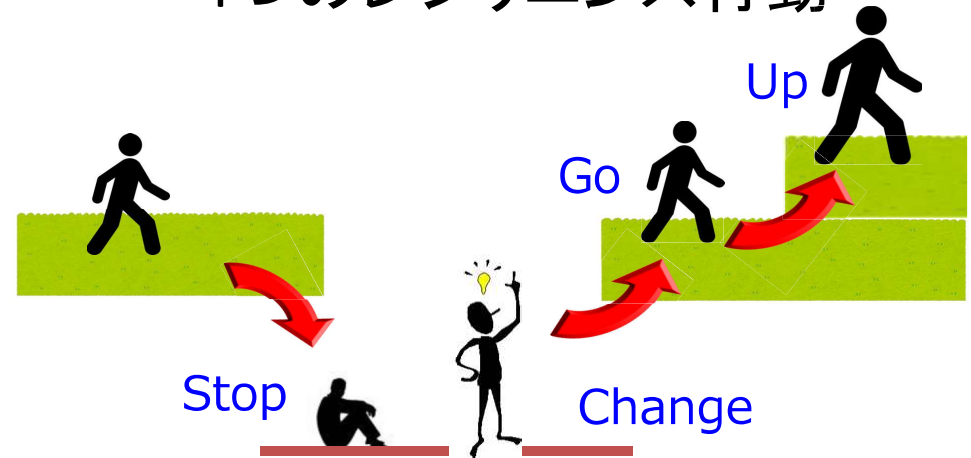
レジリエンスの高い組織

- 平常時のパフォーマンスが高い
 - イノベーションが起こせる
 - 変化に対する適応力がある
- 逆境時の対応力が高い
 - メンバの自発的な貢献がある
 - 活動レベルが維持できる



出典：米国外務省職員研修資料

4つのレジリエンス行動



10

“STOP” → CHANGE → GO → UP

ネガティブ感情を手放す

- 思い込みを疑う
- ネガティブ感情の意味づけ・受容
- 課題を小さくする
- ストレス解消



11

STOP → “CHANGE” → GO → UP

前向きに切り替える

- マイナス言葉を使わない
- 長所に目を向ける
- 楽観性を身につける



12

STOP → CHANGE → “GO” → UP

行動を起こす

- すぐに行動する（スモールステップ）
- 人を巻き込む
- 粘り強く行動する



13

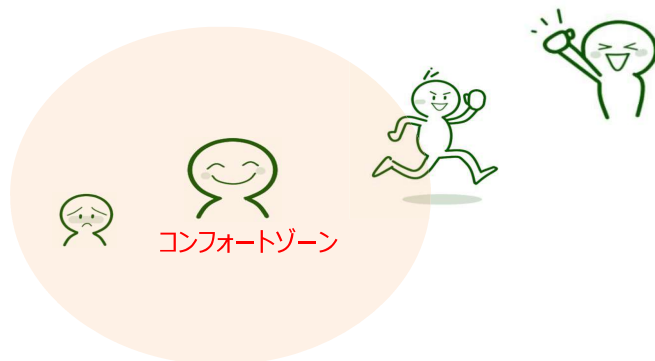
STOP → CHANGE → GO → “UP”

成長する・目標を達成する

- 自分の強みを使う
- 成し遂げたい目標をもつ
- モチベーションを維持する



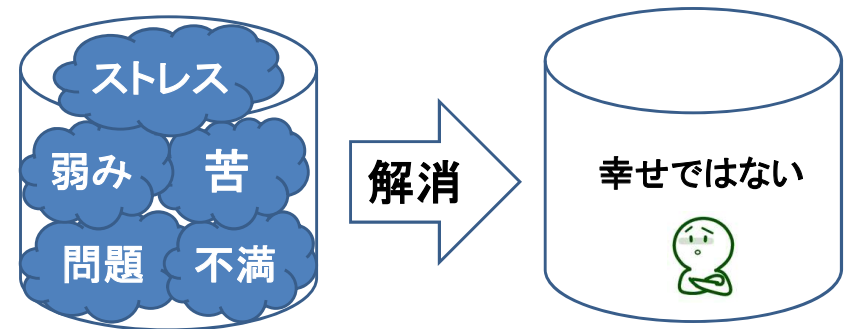
14



コンフォートゾーンから抜け出す

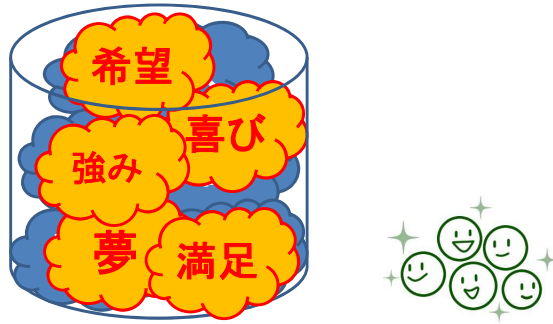
15

ネガティブな事を無くしても



16

より多くのポジティブを増やす



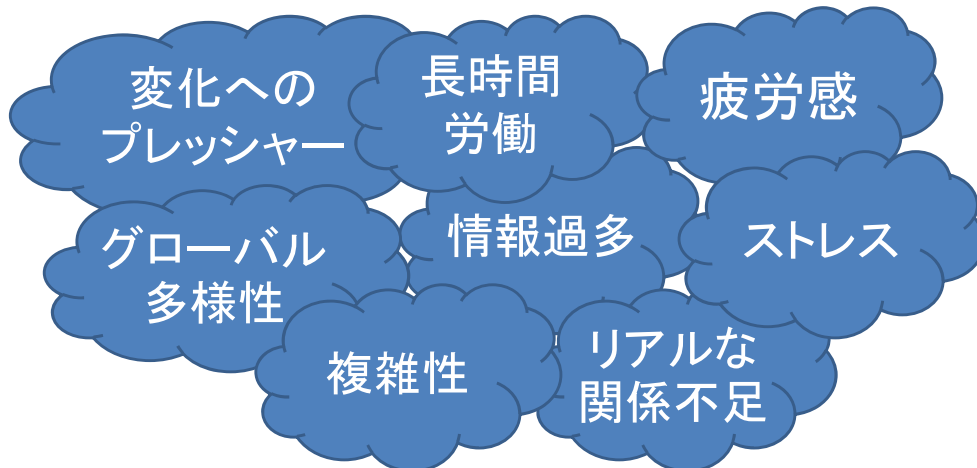
17

デジタル時代



18

デジタル時代のネガティブ面



19

デジタル時代のポジティブ面



20

デジタル時代を生き抜く レジリエンスの高い組織づくり

- **ポジティブな感情**をもつ
- 仕事への**意味付け**
- **チャレンジ**を奨励する
- メンバの**強み**を活かす



21

レジリエンスはトレーニングで 高めることが可能

- ワークショップ主体
- ポジティブ心理学での研究成果を活用



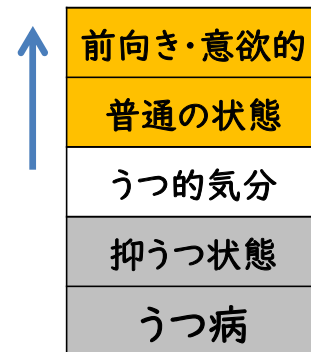
- 新しい習慣化へ
- どの年齢層でも効果あり



22

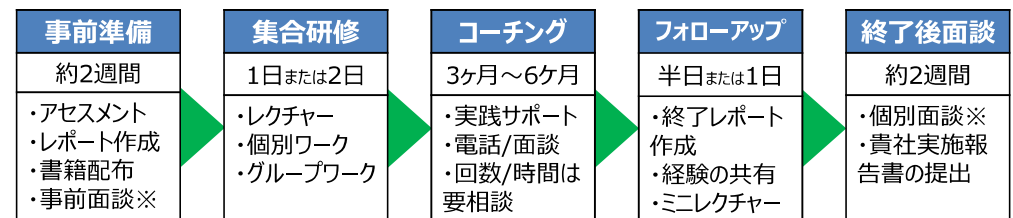
レジリエンストレーニングの効果

- メンタルヘルス・マネジメント
- 離職防止
- チームビルディング
- モチベーションアップ
- 新規ビジネスの開拓
- リーダーシップの醸成
- 組織改革・働き方改革



23

レジリエンスリーダー養成講座



※事前面談、個別面談は、受講者、受講者の上司、講師の3者で行います。

24

End of File



info@fukayaresilience.com