



RRCJ

The Resilience Research Council of Japan

ヒューマンレジリエンス部会 活動準備報告

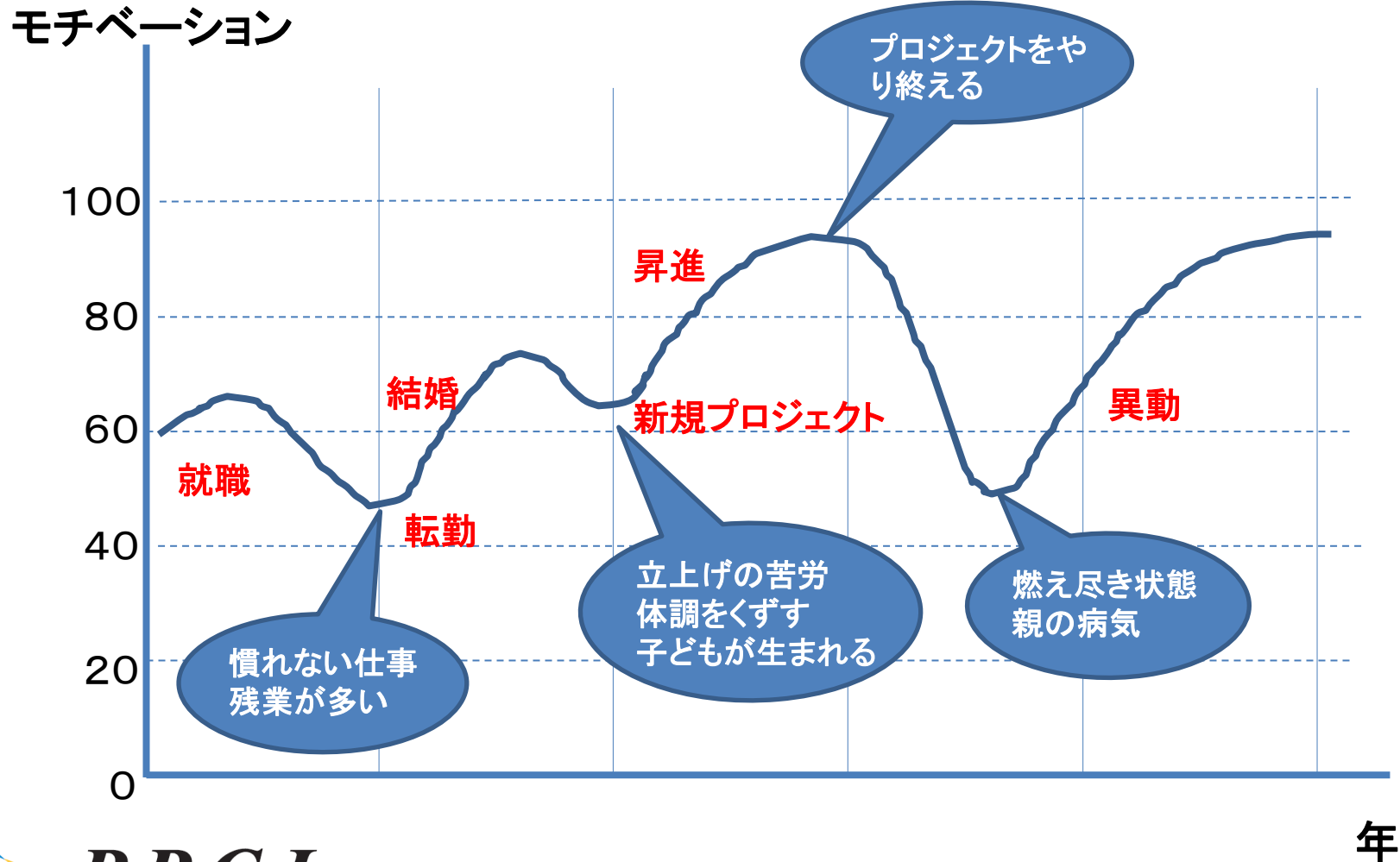
(7月3日・7日 準備会開催)

深谷純子

ヒューマンレジリエンスとは

- 困難な状況に直面してもうまく適応する、あるいは回復を導く心理特性

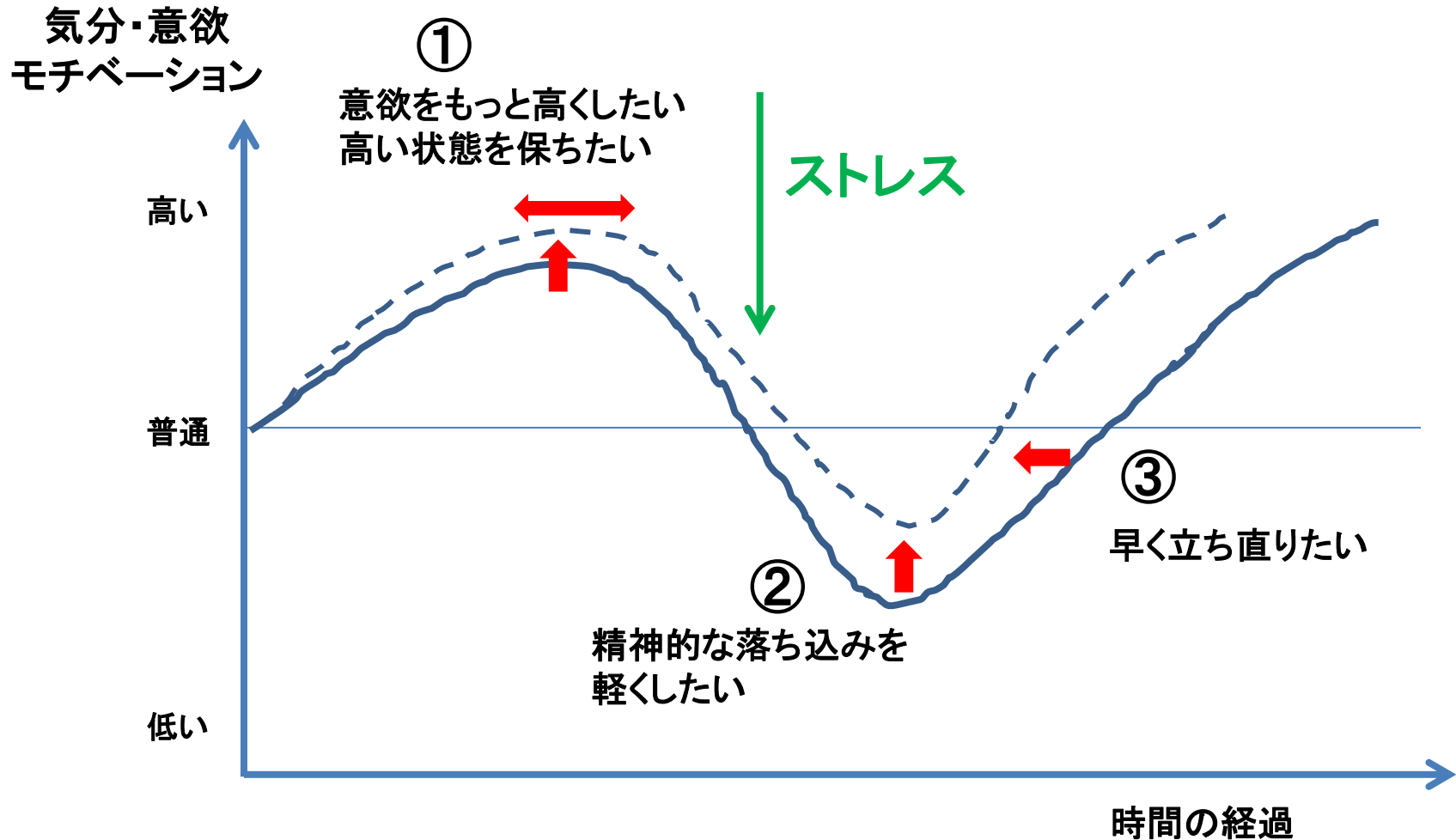
(参考)モチベーションカーブ



RRCJ

The Resilience Research Council of Japan

ヒューマンモチベーションの指標



ヒューマンレジリエンスの要素

ヒューマンレジリエンス(案)		ナショナルレジリエンス	
①維持・構築	チームビルディング リーダーシップ構築 コーチング 折れない心の構築	平常時	防災計画 インフラ強化 訓練
ストレス事象の発生		災害の発生	
②底打ち	ストレスケア・気晴らし 失敗の分析 カウンセリング ネガティブ感情の完了	発災時	危機対応計画
③立ち直り	グリーフケア 新たな目標設定 自己効力感の復活 コーチング	復旧・復興	事業継続計画 災害復旧計画
指標:モチベーション		指標:操業度	

論文研究：レジリエンス因子

- 肯定的な未来志向（目標がある）
 - 先生に自分の気持ちを分かってもらえた
 - 家族が自分に感心をもっている、家族の期待にこたえられた
- 興味関心の追求（チャレンジが好き）
 - 友人からのサポートを受けた経験（内的統制感、安全統制感）
 - かけがえのない自分、自己肯定感
- 感情の調整
- 忍耐力
 - 責任のある仕事をこなすことができた（有能感、達成感が行動の持続性につながる）
 - つらい経験の有無よりは鈍感であること



まとめ(論文より抜粋)

- 忍耐力は、つらい経験との関係性なし
 - 良好な家族関係、友人関係、うれしい(ポジティブ)経験と関係あり
- レジリエンスはネガティブな事象の有無やその認知と関連性が低いからこそ、困難に直面した際に適応を保ち回復を促すことができる