



***RRCJ***

The Resilience Research Council of Japan

# ヒューマンレジリエンス部会 活動報告

---

---

---

2014年9月24日

深谷純子

# 活動報告

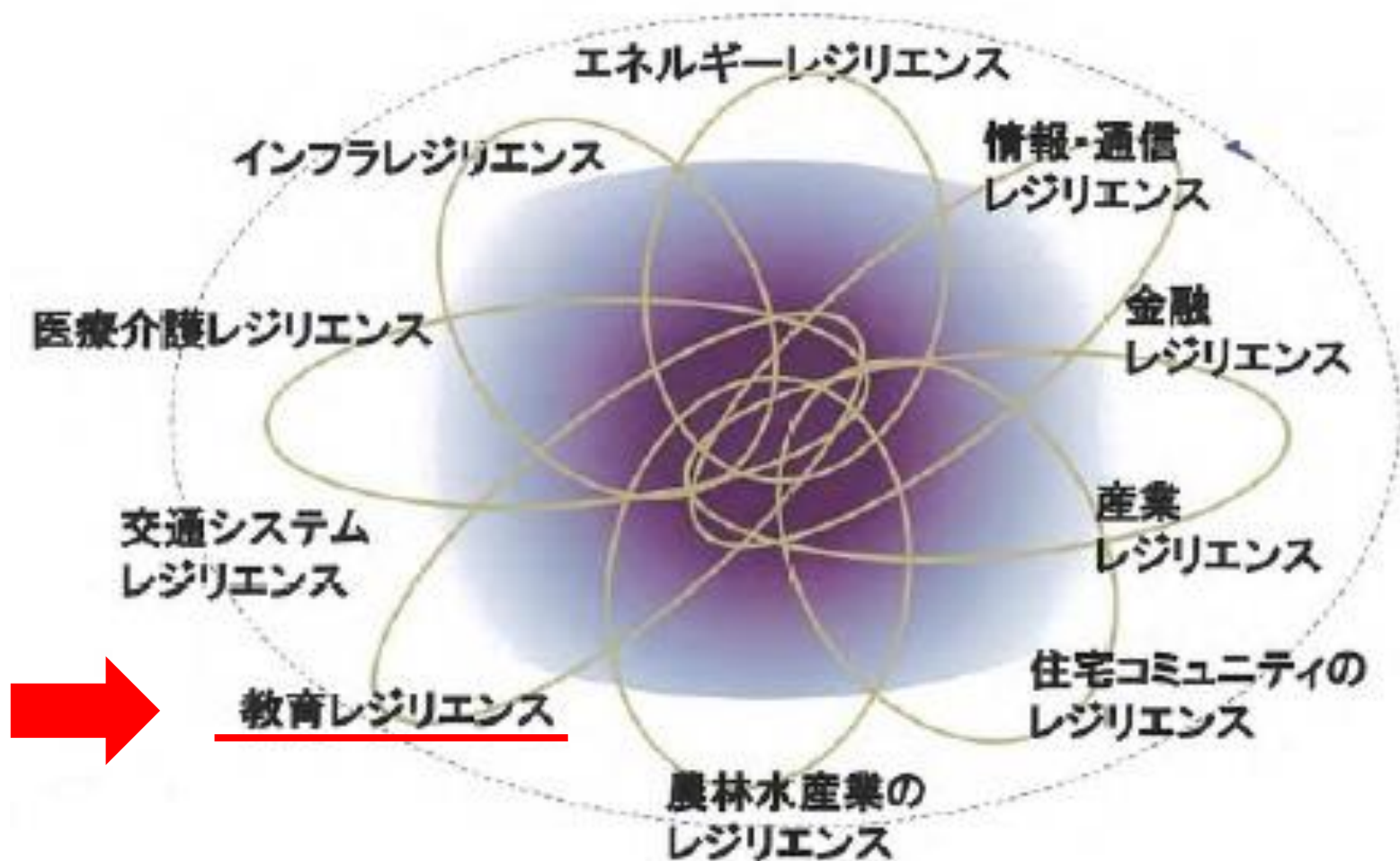
## 一般社団法人レジリエンスジャパン推進協議会

- ・設立総会に参加（7月30日）
- ・レジリエンス教育WG企画書作成・提出

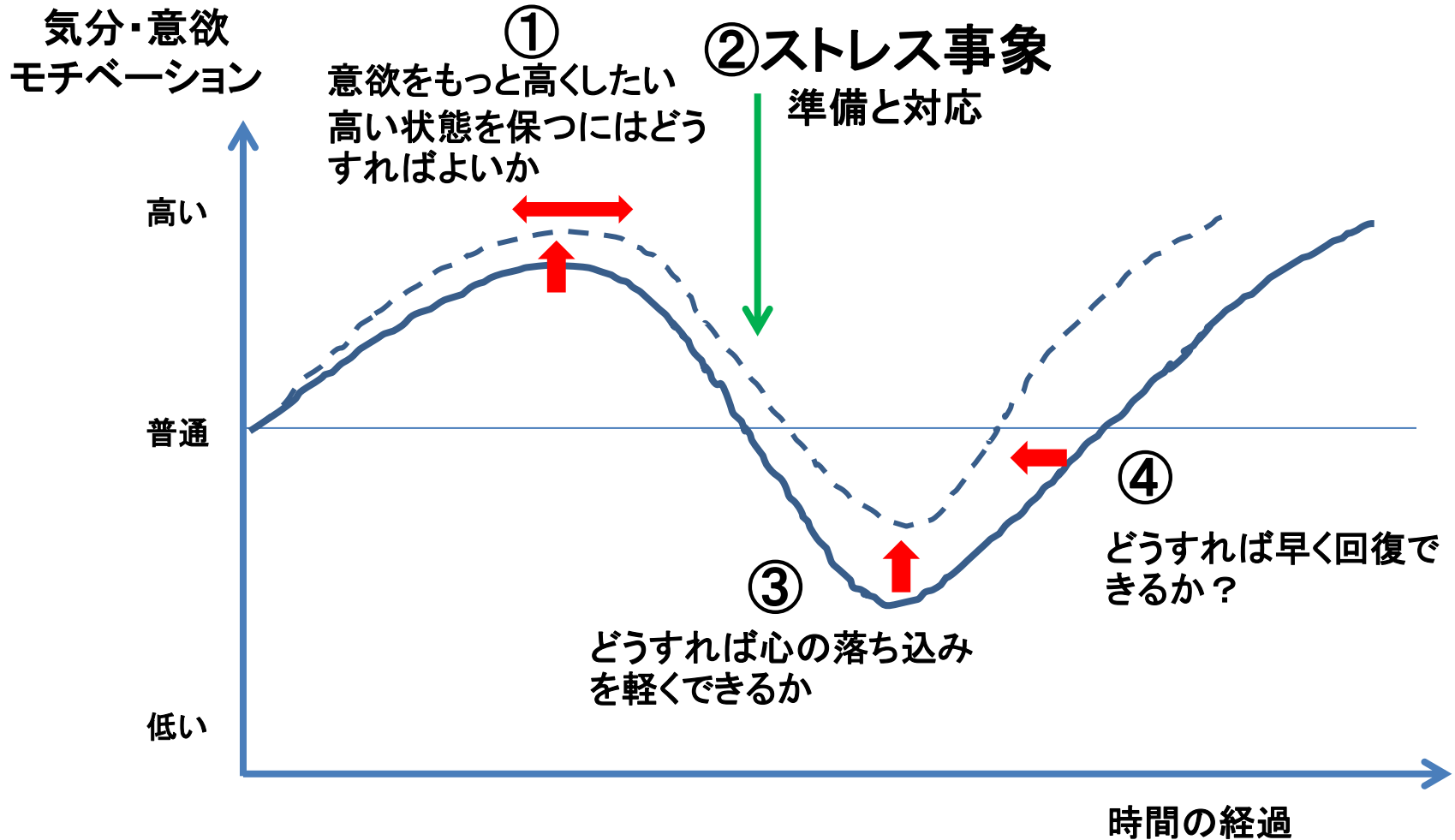
意見交換（9月12日、9月19日）

# 国家強靱化(ナショナルレジリエンス)全体像

出典：レジリエンスジャパン推進協議会企画書

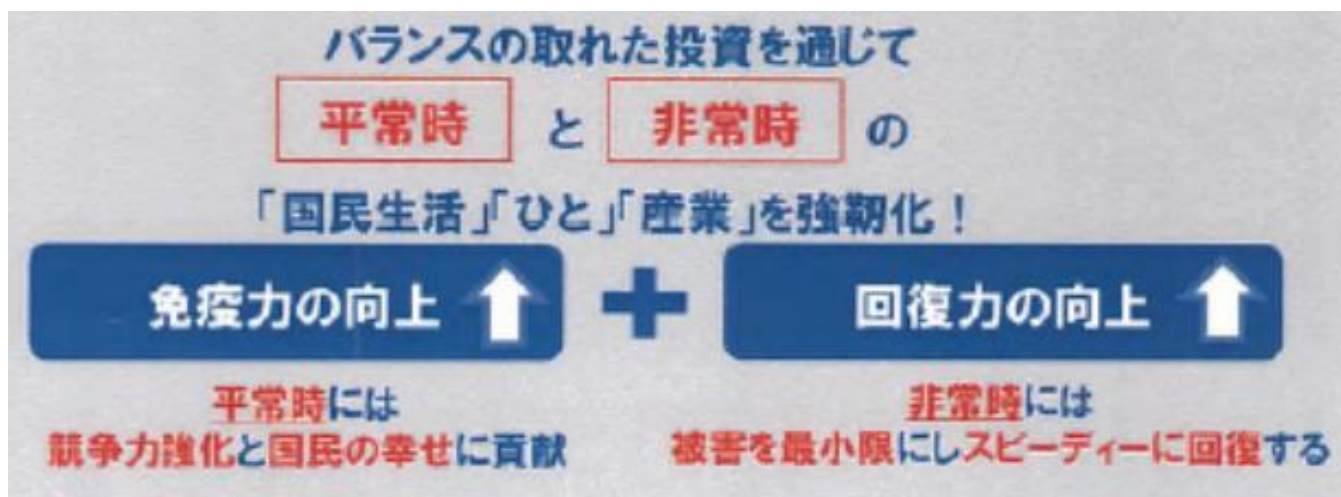


# レジリエンス教育WGの範囲



# 目的は「レジリエンス力」の向上

出典：レジリエンスジャパン推進協議会企画書



- ①モチベーションの構築と維持
- ②ストレスへの準備と対応

- ③心の落ち込みの軽減化と適応
- ④心の切替と回復

～ レジリエンス教育WGで扱うテーマ ～

# ネガティブ感情への対応

## ストレス事象

失敗

事故

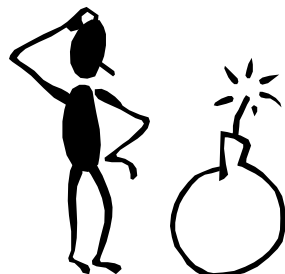
制約

想定外

人間関係

.....

引き起こされる感情



羞恥心  
憂鬱感  
失意  
不安  
怒り  
罪悪感  
後悔  
怖れ  
絶望感  
無力感  
.....



レジリエンス力  
回復力あり





***RRCJ***

---

The Resilience Research Council of Japan

**ヒューマンレジリエンス部会  
活動メンバー・ご意見募集中**

**コンタクト先(深谷純子)**

**[sfukaya@fukayaresilience.com](mailto:sfukaya@fukayaresilience.com)**