



ヒューマンレジリエンス部会 活動報告

2015年1月20日

深谷 純子

活動報告

2014年12月16日(火) 15:00~17:00 @西新橋

意見交換会を実施

ゲスト: 足立啓美さん
日本ポジティブ教育協会 代表理事
テーマ: レジリエンス教育について

参加者(敬称略): 室橋、荒井、麻生、田中(和)、深谷
オブザーバ: 小林さん(インターリスク総研)



レジリエンス教育

- 若年ウツがきっかけ(英米豪で広がる)
- 子育て、教育現場で実践
- 立ち直りの経験によってレジリエンス力が高まる。立ち直りの時に何が必要か。
- 人の心は折れても大丈夫
- PTG: ポスト・トラウマ・グロース(心的外傷後成長) 傷ついた後に成長する



4つのレジリエンス力(心の筋肉)

- I have 私にはサポートがある (外的)
- I am 私は○○だ。自尊心 (内的)
- I can ○○ができる。自己効力感 (内的)
- I like ○○が好き。ポジティブ (内的)
- 内的要因(性格)と外的要因(サポート)の両方があることでレジリエンスになる



7つのネガティブ感情

- 心配 ➡ 不安、おそれ、緊張
- あきらめ ➡ 無気力、脱力感、不安
- 罪悪感 ➡ 罪悪感、不安、焦り
- 非難 ➡ 自分は悪くない、他人のせい
- 正義 ➡ 嫌悪、怒り、不公平だ
- 敗北感 ➡ 劣等感、憂うつ、自分はダメだ
- 無関心 ➡ 脱力、今だけよければいい



予告

- 3月24日の定例会で講演いただきます。



次回 3月24日(火)

- 午前の部 10:30 ~ 12:30
 - 訓練ワークショップ
- 定例会
 - 13:30 ~14:00 会長講和 林先生
 - 14:00 ~15:15 ポジティブ教育協会 足立啓美様
 - 休憩
 - 15:30 ~17:30 レジリエンスワークショップ(仮)
「ネガティブ感情を終わらせる」



7

レジリエンス・ワークショップ

- ストレス体験
- 逆境体験の言語化
 - 自分の逆境体験をグループでシェア
 - どんな感情があったか
- ストレスフルな体験の再現
 - 過去の体験を再現、客観視する
 - 肯定的な捉え方
 - ネガティブ感情を終わらせる



8

ご案内「南相馬日帰りバスツアー」

- 日程: 2015年5月16日(土)
 - 東京駅八重洲 7時出発 21時到着
- 参加費: 1万円位 (昼食込)
- 原発立ち入り制限区域の通過
- 津波被災地の視察
- 南相馬市民との交流



9