



こころに関するレジリエンス

京都大学防災研究所

林春男



レジリエンス関係図書

- **枝廣淳子（2015）「レジリエンスとは何か」**
東洋経済新報社**
 - システム思考・衰退ループ・レジームシフト・環境・生態学
- **ピースマインド・イーブ株式会社（2014）レジリエンスビルディング「変化に強い」人と組織の作り方**
英治出版*
 - メンタルヘルス対策＝人材育成となる統合的施策
 - 信念・人間関係・考え方・専念する力・自己コントロール・良い習慣
 - チェンジマネジメント
- **久世浩司（2014）「レジリエンスの鍛え方」**
実業之日本社***
 - セリグマン「ポジティブ心理学」
 - レジリエンスの3つのステージと7つの技術



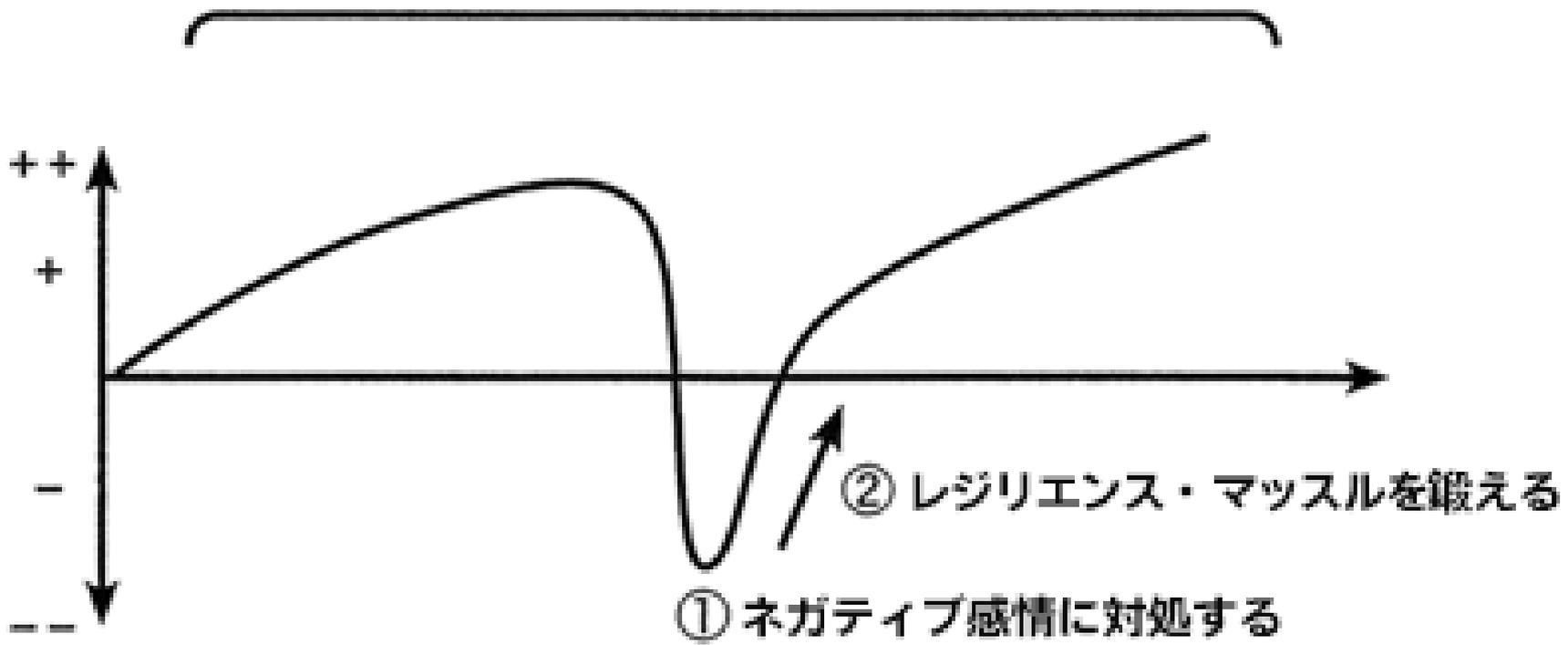
アメリカ心理学協会による 「レジリエンス」の定義

- 「逆境やトラブル、強いストレスに直面したときに適応する精神力と心理的プロセス」と定義しています。
- より良い人生のためには、逆境にあってもくじけず回復する力、折れない竹のようにしなやかな心を持つことが必要です。
- レジリエンスとは心のテクニックであり、磨き、鍛えることができるものです。



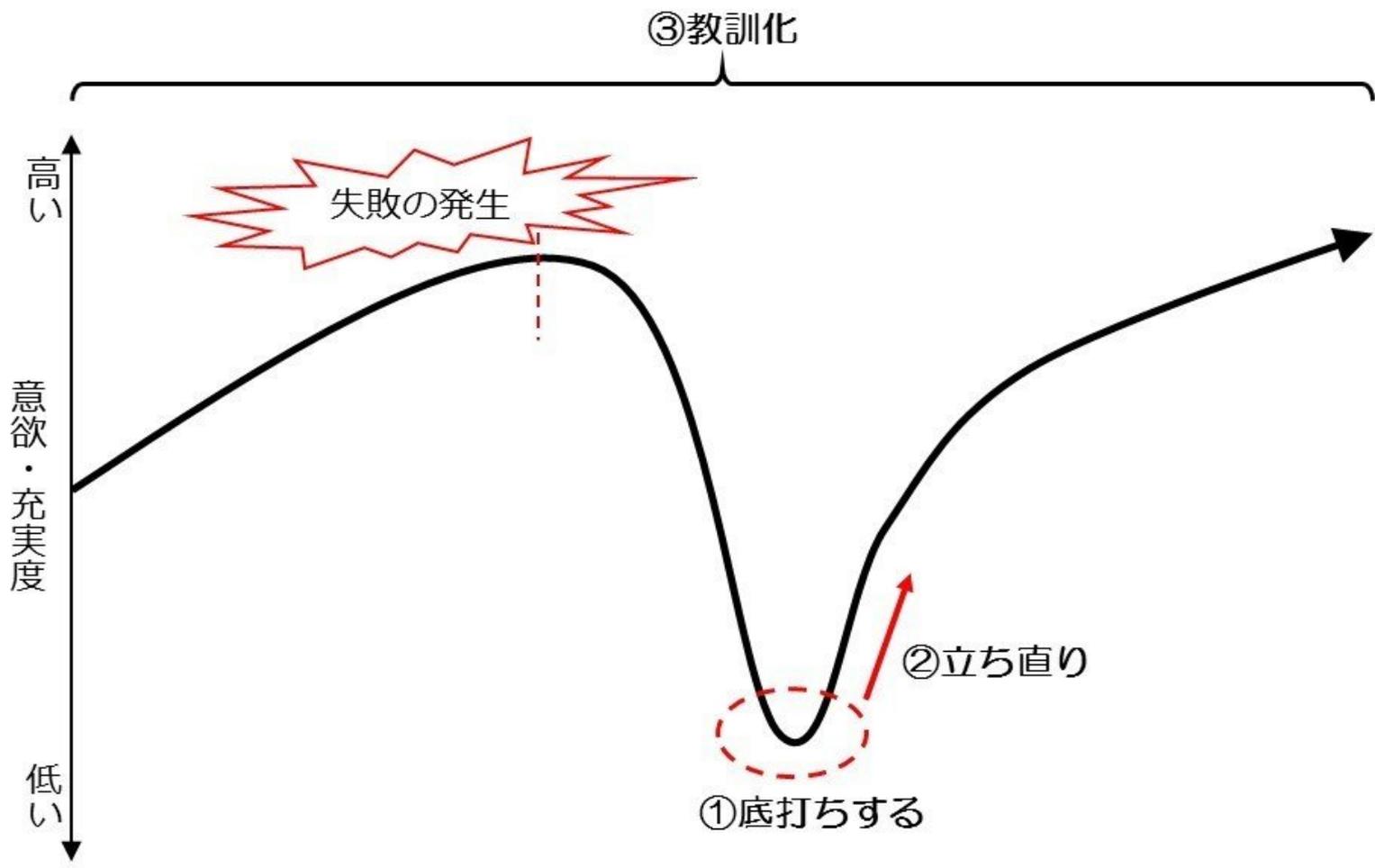
レジリエンスの3つのプロセスステージ

③ 逆境体験を教訓化する





レジリエンスの3つのステージ





レジリエンスを養う7つの技術

「俯瞰」

③逆境体験を教訓化する

⑦痛い体験から意味を学ぶ

「再起」

②レジリエンスマッスルを鍛える

③「やればできる！」という自信を科学的に身につける

④自分の「強み」を活かす

⑤こころの支えとなる「サポーター」をつくる

⑥「感謝」のポジティブ感情を高める

「底打ち」

①ネガティブ感情に対処する

①ネガティブ感情の悪循環から脱出する！

②役に立たない「思いこみ」をてなづける