



RRCJ

The Resilience Research Council of Japan

ヒューマンレジリエンス部会 活動報告

2016年1月28日

座長 深谷純子

活動概要

- 心のレジリエンスに関する勉強会
- 毎月第4火曜日 15:00～17:00
- 西新橋の事務所にて開催
- 参加自由

2015年の活動実績

部会#	月日	内容
#4	2/9	レジリエンス力の定義
#5	3/9	被災地のグリーフケア(講師:高橋先生)
定例会	3/24	「子どものレジリエンス教育」「ストレス対応」
RJ	4/14	レジリエンスジャパンフォーラム参加(4名参加)
#6	5/11	ストレス対応ワークショップ
RJ共催 セミナー	5/15	レジリエンスの尺度(講師:平野先生) レジリエンスとは(講師:小林先生)
ツアー	5/16	被災地のレジリエンス、南相馬視察と市民との交流
#7	6/23	レジリエンスジャパンの緊急提言、レジリエンス力の醸成方法
#8	7/27	レジリエンス診断方法
#9	9/29	犯罪からの離脱とレジリエンス(講師:津富先生)
#10	11/24	EAP、EQガイドブック、メンタルヘルスマネジメント検定
#11	12/22	EQ、NLPについて

犯罪からの離脱と 「人生のやり直し」

元犯罪者のナラティブから学ぶ

シャットアウト
津富 宏

メンタルヘルス・ マネジメント[®]

検定試験

公式テキスト

Ⅱ種

ラインケアコース

第2版

大阪商工会議所[®]

働く人たちの心の健康と
活力ある職場づくりのために

Ⅱ種は、管理監督者(管理職)による部門内、
上司としての部下のメンタルヘルス対策の推進

中央経済社 ●定価 本体2,800円+税

ミルトン・エリクソン 心理療法

〈レジリエンス〉を育てる

メンタルヘルス・ マネジメント[®]

検定試験

公式テキスト

Ⅲ種

セルフケアコース

第3版

大阪商工会議所[®]

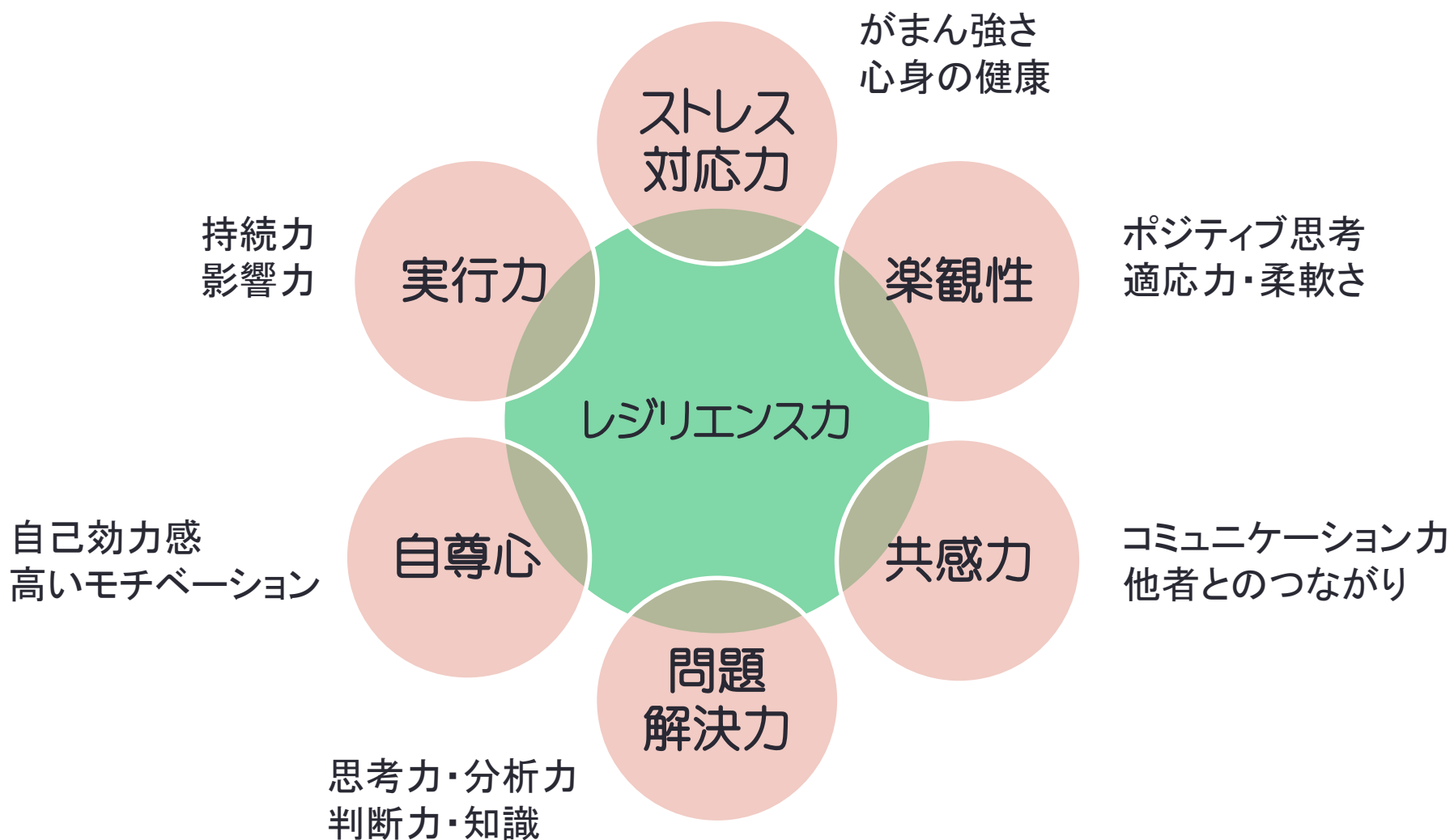


Certification Test for Mental Health Management
III [Self-Care Course]

中央経済社



レジリエンス力を作る要素



IQとEQ

IQ(思考能力)

「物事を記憶し、知識として生かすことで問題解決を行う能力」

EQ(感情能力)

「感情を管理し、利用することで、問題解決に適切な思考や行動に導く能力」

頭よさについての考え方より、対人関係や感情のコントロール法に重点をおいた知能の考え方

思考(IQ)と感情(EQ)の両方が必要

こころの知能指数(EQ)とは

- 自分自身を動機づけ、挫折してもしぶとく頑張れる能力
- 衝動をコントロールし、快樂をがまんできる能力
- 自分の気持ちをうまく整え、感情の乱れに思考力が阻害されない能力
- 他人に共感でき、希望を維持できる能力

5つのEQ能力

サロベイ&メイヤー

1. 自分の感情を正確に知る能力
2. 自分の感情をコントロールできる能力
3. 楽観的にものごとを考え、自分を動機づける能力
4. 他者の感情を認識する能力
5. 人間関係をうまく処理する能力

レジリエンスとの共通点あり

ストレス対応力 楽観性 共感力 問題解決力

EQは誰でも高めることができる

- EQは遺伝などの先天的要素が少ない
- 教育や学習、訓練を通して高めることができる能力

EQを発揮するとは、

「感情」を意識すること、情動をコントロールし、
自分にとって適切な行動を取ること。

IQは教育や経験で大きく変えられないが、
EQは向上させることが可能

今後の活動

次回部会 2月23日(火) 15:00~17:00

メンタルヘルス・マネジメント検定の勉強会

– Ⅲ種 セルフケア

– Ⅱ種 ラインケア

– 申込み: ~2/12まで、試験日 3月20日(日)

- 参加ご希望は sfukaya1317@gmail.com まで



RR CJ

The Resilience Research Council of Japan