



RRCJ

ヒューマンレジリエンスについて

～ レジリエンスで、こころのギアを上げる ～

2017 年9月7日

ヒューマンレジリエンス研究会 座長
株式会社深谷レジリエンス研究所
深谷純子

『インフラ』のレジリエンス

- 壊れない、堅牢、強固
- 地震の振動に耐えられる



『システムや組織』のレジリエンス

- 中断・途絶しても、機能を維持できる・回復できる能力
- 代替、バックアップ、冗長性がある
- 相互連携、危機管理体制
- BCP（事業継続計画）がある
- 訓練された人がいる

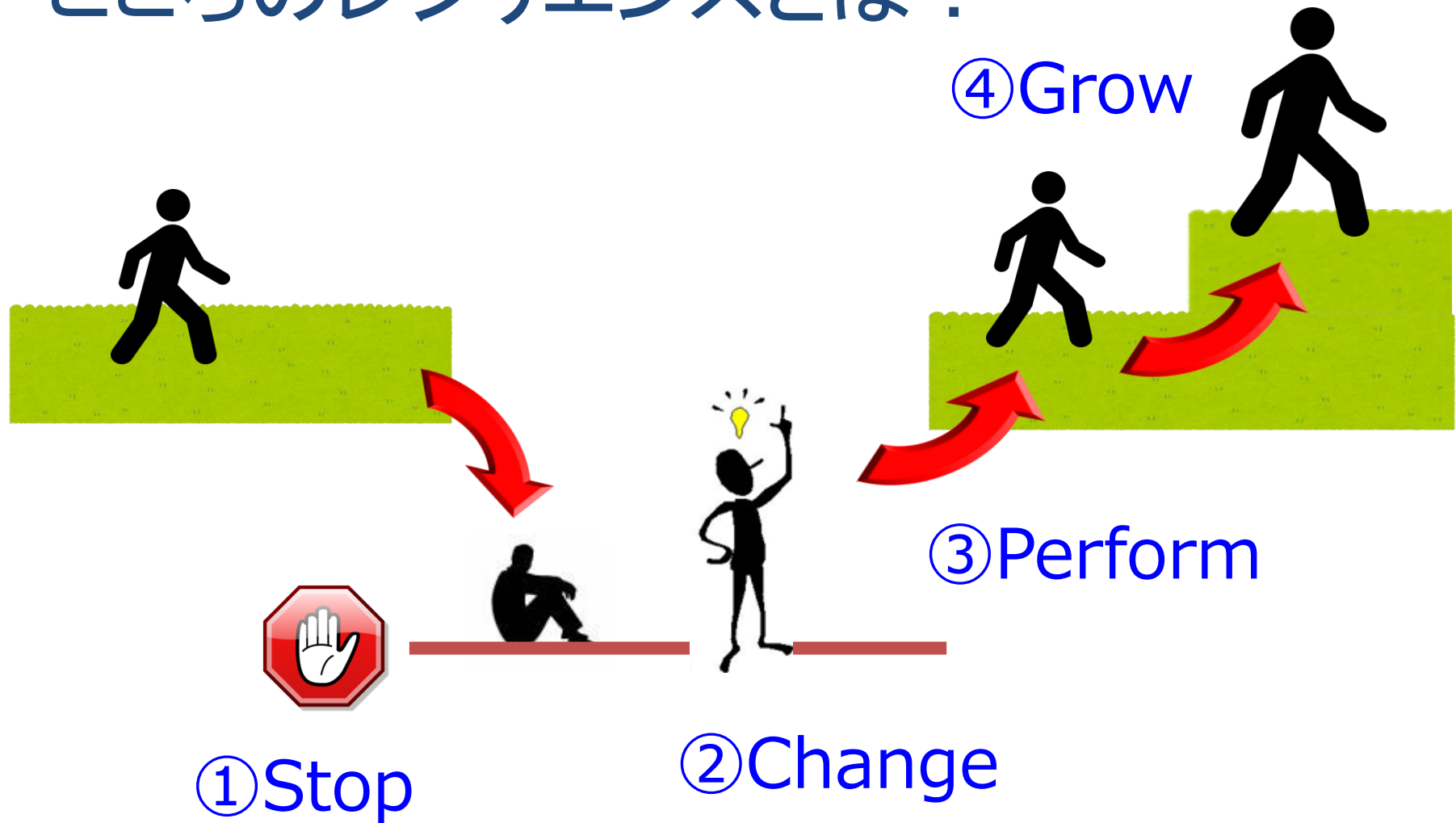


こころのレジリエンスは大丈夫？

- BCPがあるから大丈夫
- 訓練しているからOK
- 気合で乗り切る！
- ひとりでも頑張る！
- 体力には自信がある
- なんとかなる

書いてないことが起こるよ
感情の訓練もやってる？
1週間しかもたないよ
仕事は増えるよ
身体とこころは一緒だよ
なぜそう思えるの？

こころのレジリエンスとは？



①～④の行動が習慣化されている＝レジリエンス

レジリエンスが低いと

どんどん
落ちこみが
深くなる

立ち直りに
時間がかかる

考えすぎて
動けない

自分の殻に
閉じこもってしまう



自分に
自信が持てない

レジリエンスは“こころの弾力性”

落ち込まない強さではなく、

落ち込んででも回復し、

さらに、成長できるしなやかさ

心のしなやかさが必要な時代

- ストレス社会
- 人生100年時代の到来→不安な未来
- AI出現→新しい仕事の創造

参考：

「不安な個人、立ちすくむ国家」

～モデル無き時代をどう前向きに生き抜くか～

経済産業若手次官によるレポート：2017年5月

漠然とした不安や不満・・・

正直、いろいろ
変わりすぎてついてい
けない。

最近会社の業績
やバイけど、ずっと
ここにいる
大丈夫なのかな。

そろそろシンガポール
に脱出かな

このままじゃダメなのは
明らかなのに、なんで
この国は変わらないんだろう

変わらない仕組み

政府の視線の先は、
いつもエリートか弱者

受験、就活、婚活、保活…
自分で決めろと言われても、
そんなにうまくいかない

既に老後が心配。。。
#日本の赤字 #少子化

早すぎる変化

まわりが起業とかしてて
焦る。

世界に見放されそう。
日本の強みってなに。

見えない将来

人生100年。
定年からあと35年も
年金暮らし？

ネット社会って
便利だけど孤独

国の言うこと<<



リツイート



シェア

あふれる情報

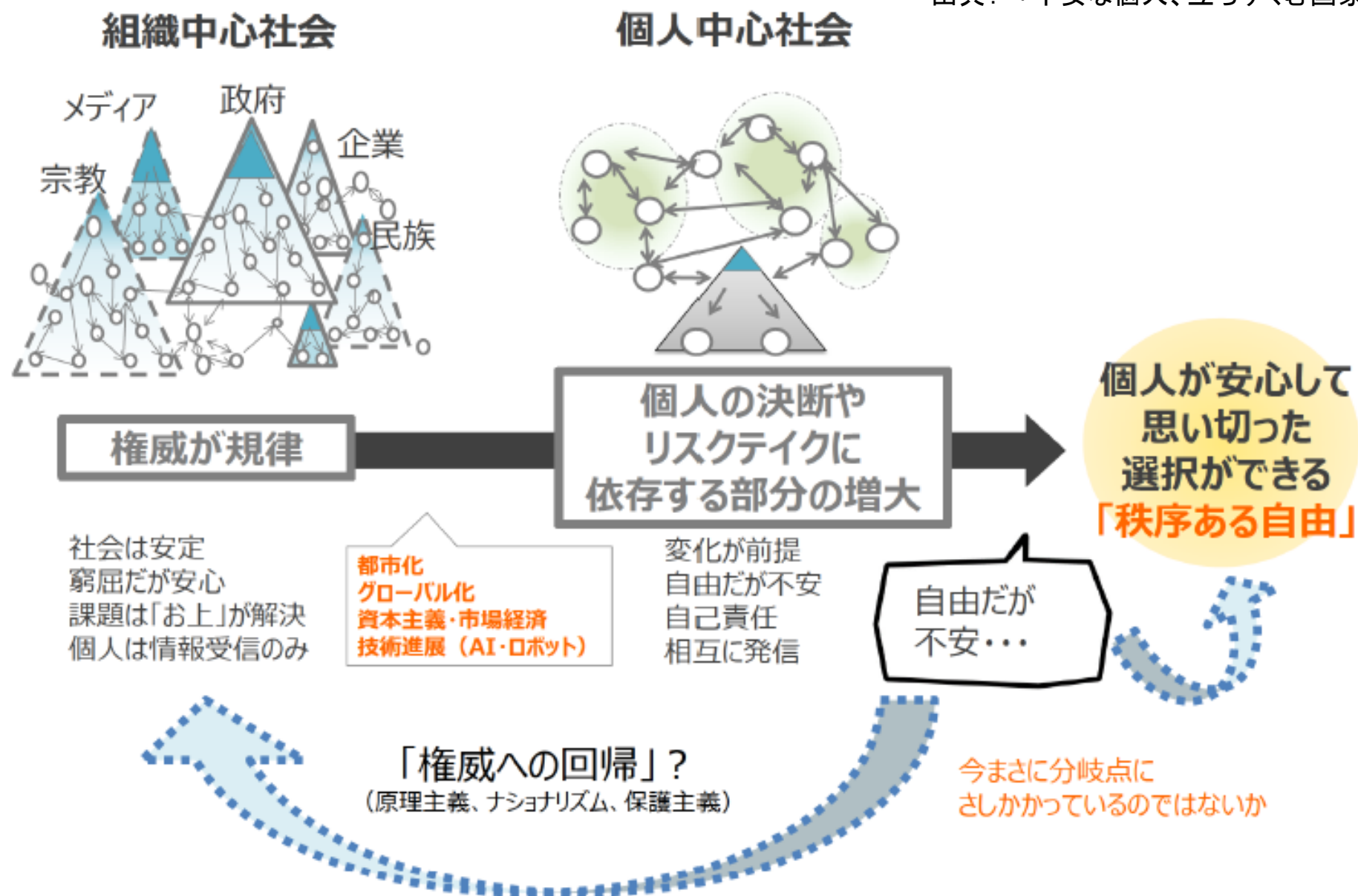
フェイクニュース
こわい。

お金よりも安心と
つながりがほしい

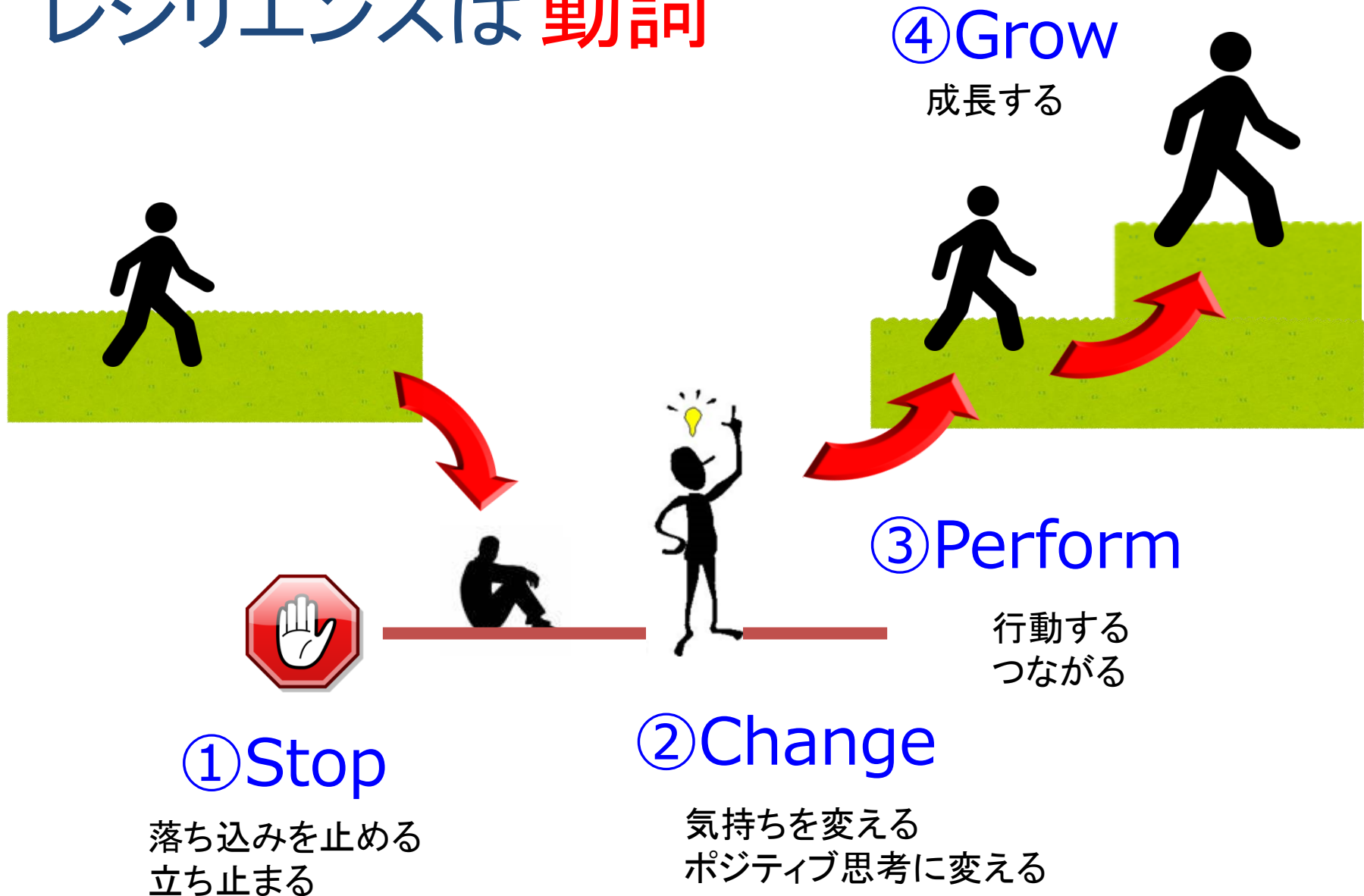
「弱くてかわいそうな」個人だけでなく、誰もが不安や不満を抱えている

液状化する社会 ～「権威への回帰」が「秩序ある自由」か～

出典：「不安な個人、立ちすくむ国家」



レジリエンスは 動詞



レジリエンス行動を習慣にする

コップを満たす
目標をもつ

揺れてもこぼれ
ないようにする
= ストレス耐性



こぼれた水を元に戻す
= 失敗を振り返り学ぶ

クッションを厚くする
= 仲間を増やす

ヒューマンレジリエンス研究会では、
「こころのレジリエンス」を研究しています。

緊急時に使えるレジリエンスを、平時にどうやって身につけるか。

- こころの筋肉の鍛え方
- 実践と効果の検証

サイコロジカル・ファーストエイド（心理的応急措置：PFA）

- 実践者の育成
- インストラクターの育成

ヒューマンレジリエンス研究会 メンバ募集中

深谷までご連絡ください。
sfukaya@fukayaresilience.com

