

逆境に負けない・折れない心  
レジリエンスを高める

社会福祉法人みんなでいきる  
作業療法士 小山智彦

# 自己紹介

みんなでききる

minna-de-ikiru.org

## 小山 智彦（こやま ともひこ）

上越市出身 1979年生まれ

現職 社会福祉法人みんなでききる サンクス米山  
リハビリ・在宅サービス課長  
作業療法士

2019年

国際ポジティブ心理学会  
世界大会 in メルボルン

2020年

日本ポジティブサイコロジー医学会

# 研修ガイダンス

## レジリエンスとは？



「回復力・復元力・弾力」という意味があります。  
**困難やストレスに直面しても、自分の心を保ち、立ち直ることができる能力**のことを指します。

## この研修でわかることは？

- レジリエンスを高めることによる、ご自身と、  
周りに対する効果（良いこと）や影響
- レジリエンスを高める方法 等

※個人ワーク：困難や強いストレスから立ち直れた  
適応できた経験について振り返る

# 研修後【ゴールの姿】

- レジリエンスを高める方法を、実践してみる
- その結果、ご自身と周りの人（チーム）に対して良い影響(価値)を与えることができる

\* 研修後は、**アンケート**にご協力ください。  
アンケート回答数をもって、各社の研修受講の実績となります。



# 研修の内容

## 前半動画

レジリエンスを高めることで  
得られる効果・価値

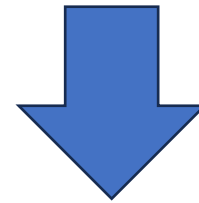
## 後半動画

レジリエンスを  
高める方法



# こんなことはありませんか？

- 上司に**叱責**されショックをひきずってしまう
- 大きな**失敗**をして、ひどく落ち込んだ
- 何でも**マイナス**に考えてしまい仕事が辛いなど



パフォーマンス低下  
メンタル不調  
退職…  
キャリアにも影響

でも仕事も人生も**困難**がつきもの  
何も困難が起こらない人はいない



# レジリエンスとは？

逆境やトラブル、強いストレスに  
適応する力・立ち直る力



しなる木  
おきあがりこぼし



# レジリエンスの効果①



## 心のリスクマネジメント

日本人の5人に1人が生涯で心の病気にかかると言われてしている。強いストレスや不安状態のまま仕事を続けることで、うつ病や適応障害などのメンタル不調につながるケースが増えてきている。

レジリエンスを高めることで  
仕事の失敗や責任などでストレスがかかっても  
**心の健康**を保ち、ストレスを**自分の成長**につなげる力が身につく

# レジリエンスの効果②

## キャリア形成につながる

将来



実は個人のキャリアの **8割** は  
**予想しない偶発的な出来事**によって決定される。  
そのため、キャリアを築く上では自分の  
意図した通りにならないことがよくある

(計画的偶発性理論 クランボルツ 1999)

例) 希望しない人事異動・昇進  
リストラによる失業  
病気や怪我で思うように働けなくなる

→ メンタル不調やパフォーマンス低下、退職に  
つながり、キャリアに影響を及ぼす。

レジリエンスが高いと、キャリア上での挫折や  
予期せぬ出来事に遭遇しても、前向きにキャリアを  
構築することができる。 (= **キャリアレジリエンス**)

(やさしいビジネススクール 今どきのキャリアとレジリエンス 東京大学 池田めぐみ氏)

- 例) ①希望していなかった人事異動  
②異動先で頑張り、新しい自分の強みを発見  
③社内で成績を残し、新しい自分の可能性が  
広がっていく



## レジリエンスの効果③

組織・チームへポジティブな  
影響が**伝播**していく

感情は、ウイルスのように**社内を伝染**していくと  
言われている。たとえば…

- 自信がなく悲観的な口癖の人と一緒にいたら、  
自分まで憂鬱になってしまった
- 表情も暗く不安そうな社員と仕事をしていると  
部署全体がどんよりとした雰囲気…

# レジリエンスが**高い**人の特徴

- 困難な状況を俯瞰し、そこに肯定的意味を発見する柔軟な認知的対処と行動ができる。
- 肯定的に捉えることで、ポジティブ感情や楽観性、ユーモアが促進される。

## ポジティブ・エナジIZER

- その人と話すだけで前向きになり活力が湧いてくる。
- エネルギーが注入されたかのようにモチベーションが上がる

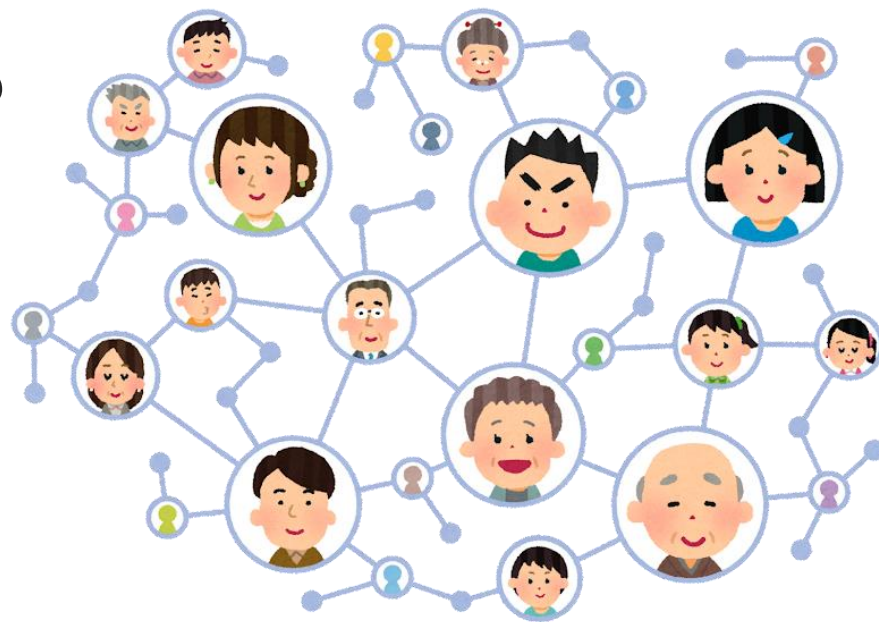


# クロスオーバー

上司と部下や同僚同士など、ある人の感情や態度が同じ環境に置かれた別の人に**伝播**する現象（島津,2014）

管理者や社員が**レジリエンス**を身につけることによってクロスオーバーする社員や組織全体に**ポジティブな影響**をもたらす可能性が高まる。

⇒逆境にも負けない  
強いチームへ



**最後のワークに関連します**

# PTG (ポスト・トラウマティック・グロース)

トラウマとなるような出来事を超えて

『**変容した**』といわれるまでの**人格的成長**  
(心的外傷後成長)

## 変化例

- より強くなったと能力に自信をもつ
- 新たな自分の可能性に気づく
- 人や人生への感謝の気持ちが強くなる



## PTGを起こす **3つの要素**

- ① 人生全体として、起きた出来事の意味を理解し直す
- ② 逆境に対して自分で態度を選択できることを知る
- ③ 人からの支援が不可欠



レジリエンスを高める上で大切な事

⇒ **メタ認知**

メタ認知とは  
自分が物事を認知している状態を  
客観的に認知している状態

イチロー

「自分のナナメ上にはもう一人の  
自分がいて、その目で自分が  
しっかりと地に足がついているか  
どうか、ちゃんと見ていなければ  
ならない」

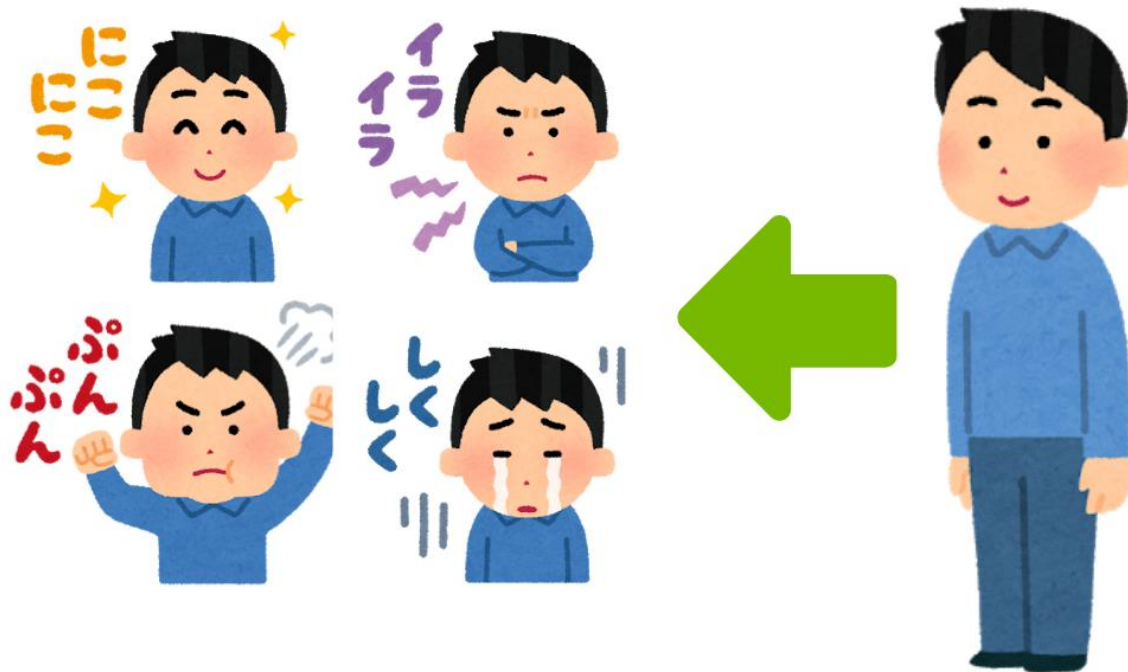


## 感情のメタ認知が低いと・・・

「イライラする！あの人のせいだ！」 「不安だ。もう何をしても上手くいかない」 → 思い込みが強く感情に任せた行動に

## 感情のメタ認知が高いと・・・

「なんか私ちょっとイライラしている」 「あ、今不安になっている自分がある」 → 自分の感情を一步引いて客観視できる結果、冷静になって行動できる



# メタ認知を高める **ジャーナリング**

ジャーナリング = **書く瞑想** (マインドフルネス)

頭に思い浮かんだことをありのままに『書く』  
ことで自分を客観視 (メタ認知) することを促進し、  
自分自身の理解や気づき、気持ちの整理、ストレス  
軽減につながる。

## 方法

- ① 紙とペンを用意する
- ② 心に浮かんだことを自由に書く  
(テーマを決めてもよい)
- ③ 短時間で集中して書く  
習慣化するとより効果的  
⇒ ストレス軽減、幸福感の向上、免疫機能向上



でも、誰だって  
前向きになれない時がある

そんな時は、自分への思いやりを大切に…  
少し充電して、少しずつ前に進もう

- ・ゆっくり休む
- ・誰かに話を聞いてもらう
- ・感情を吐き出していい



# 研修の内容

## 前半動画

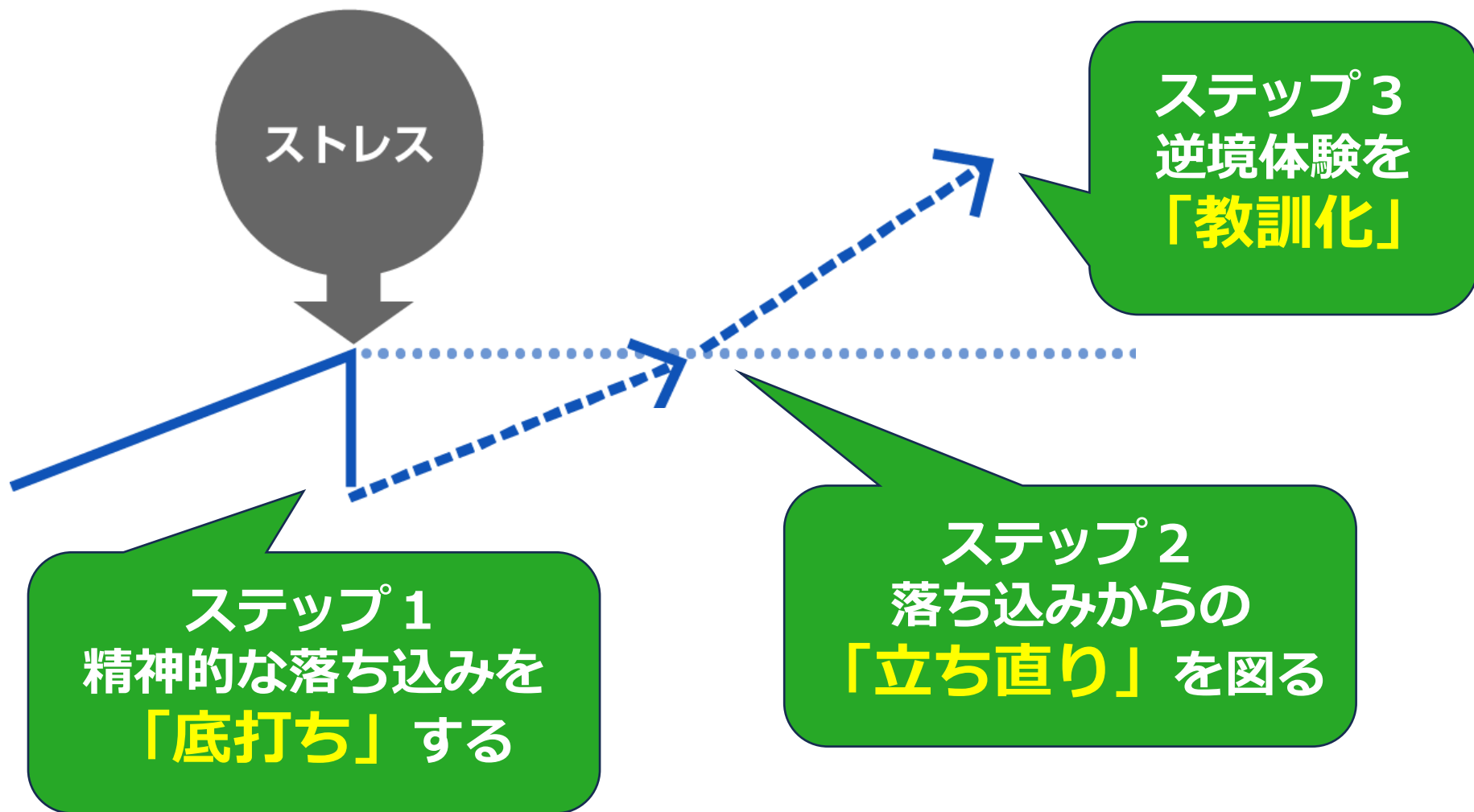
レジリエンスを高めることで  
得られる効果・価値

## 後半動画

レジリエンスを  
高める方法

# レジリエンスを高める **3 ステップ**

⇒ 訓練により**後天的**に高めることが可能



精神的な落ち込みを  
「底打ち」する

# ①今すぐに行えること

- 口角あげて**笑顔**をつくる  
(笑う門には福来る)
- 顔を上げ**姿勢**をよくする
- 深呼吸**し呼吸を整える



**幸せホルモン セロトニンの**  
**分泌が増える**



## ②ネガティブ感情の放出

例)

- 運動をする
- 瞑想などマインドフルネス
- 好きな音楽を聴く
- 友達とおしゃべりをする
- 趣味に没頭する

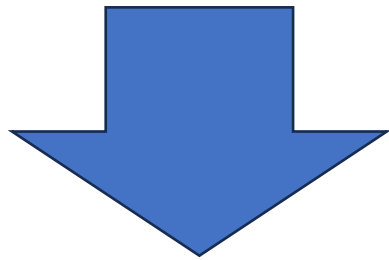


など

何をすれば

**自分の感情が良くなるのか**

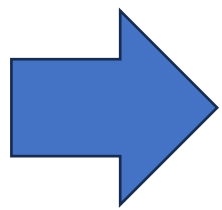
明確にわかっていることが大切



普段から**習慣化**すること！

# ③ ポジティブ感情を増やす 3:1のトレーニング

- ネガティブ・バイアス（原始の本能）
- 上昇スパイラルを起こす  
ポジティブリティ比は **3:1** 以上！
- ポジティブ感情には「**拡張・形成作用**」  
がある（知的・心理的・社会的・身体的能力）



マイナスに感じるものが1つあったら  
プラスに感じることを **3つ** 書く

# なぜ「書く」と良いのか？

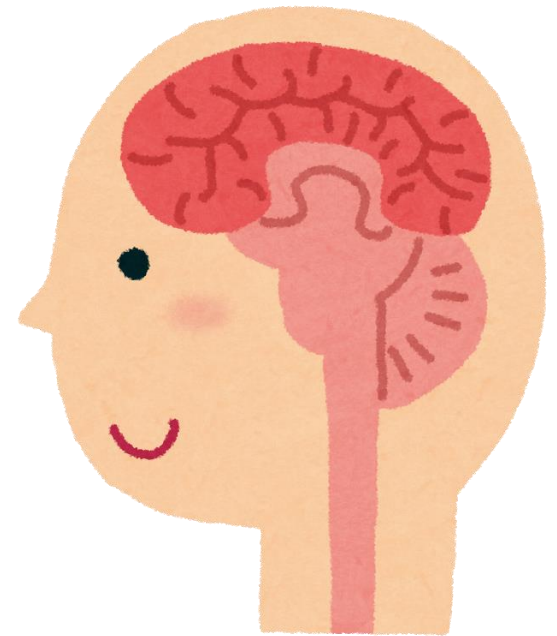
○脳が活性化→記憶力・理解力・創造性が高まる

○**RAS（網様体賦活系）**の機能が高まる

その人がもつ関心事に対して、脳がその情報を集めるのに鋭敏になる。

⇒ポジティブなことに意識が向き  
その出来事に気付き、認知や  
捉え方が変化していく

**意識したことが  
拡大していく！**



落ち込みからの  
**「立ち直り」** を図る

# ① アルバート・エリスのABC理論

**出来事**

Activating event    Affairs

生活環境や人間関係で起きる

＝ 「**状況：出来事**」

**信念・捉え方**

Belief

思い込み・解釈・価値観など  
無意識で起こる主観的な

＝ 「**捉え方**」

**結果・反応**

Consequence

捉え方によって現れる

＝ **感情・思考・行動**  
という反応

# 認知の歪み10パターン

不適切で不当な反応は多くの場合

下記のような**認知の歪み**から生まれている

- ① 全か無か思考
- ② 一般化のし過ぎ
- ③ 心のフィルター
- ④ マイナス化思考
- ⑤ 結論の飛躍
- ⑥ 拡大解釈と過小評価
- ⑦ 感情的決めつけ
- ⑧ すべき思考
- ⑨ レッテル貼り
- ⑩ 個人化

ついつい偏って考えてしまう認知の歪み…  
どのように**対処**すればよいか？

# 認知の歪み10パターン

<b>全か無か思考</b>	物事を白か黒かで判断する態度。「いつも完全でなければならない」などと思いつこむ	<b>拡大解釈と過小評価</b>	失敗を大げさに考え、長所を過小評価する考え方
<b>一般化のし過ぎ</b>	1つ悪いことが起こると、全てダメだと考える態度	<b>感情的決めつけ</b>	自分の感情が真実を証明すると考える態度。「今日は気分が優れないから悪いことが起きる」など
<b>心のフィルター</b>	たった1つの悪いことにこだわって、そのことばかりをクヨクヨ考える態度	<b>すべき思考</b>	「こうすべき」「こうあるべき」と考える態度
<b>マイナス化思考</b>	良いことを無視して、いいことや取るに足らないことも、全部悪い出来事にすりかえてしまう傾向	<b>レッテル貼り</b>	間違った認知で自分や他人にレッテル貼りをしてしまう態度
<b>結論の飛躍</b>	事実と異なる悲劇的な結論をすぐに出してしまう傾向	<b>個人化</b>	よくない出来事を理由もなく自分のせいにする態度



# 反論する (Disputation)

- A 出来事** 仕事で失敗して上司に叱られた
- B 捉え方** 私は仕事の能力が低い (一般化のし過ぎ)  
上司からの評価も絶望的だ (結論の飛躍)
- C 反応** 仕事に身が入らない。やる気も起きない
- D 反論** 1回の失敗で能力が低いと言えるのか?  
叱ってくれる上司がいなかったら?  
この失敗で学んだこともあった。

**反論**したり**考え方を追加**する

# E 元気づけ (Energization)

当初の捉え方を新しい解釈へ**統合**する

仕事で失敗して上司に叱られたけど、大惨事にいたることなく最低限の対処はできた。上司のおかげで、失敗から学べたこともたくさんあった。この失敗が次の成功につながるよう頑張っていこう！



**ABCDE日記**を習慣化すると  
自分の考え方のクセ、対処法に気付ける

## ② 楽観的説明スタイル

	良い出来事 例：受験シーズンで最初の 受験校に合格した		悪い出来事 例：1年間付き合った恋人 に一方向的にふられた	
	楽観的な人	悲観的な人	楽観的な人	悲観的な人
永続性	この次もきっと 受かるだろう  いつまでも続く	受験シーズンはこ れから本番。まだ 1校受かっただけ  今回だけ	こんなことはも う二度とない  今回だけ	これから先もフラ れ続けるのだろう  いつまでも続く
普遍性	同程度の偏差値 の学校なら合格 するはず  普遍的なもの	たまたま受かっ たのだろう。 他はわからない  限定的なもの	今回の人がたま たま合わなかつ ただけ  限定的なもの	自分はいつも 一方向的にフラれる  普遍的なもの
内的・外的	しっかり受験勉強 してきたおかげ  内的要因	運よく得意分野が 出題されただけ  外的要因	相手のこだわり が強かっただけ  外的要因	自分にどこか欠陥 があるのかな...  内的要因

## 非現実的楽観主義

ポジティブな面だけに注目し、盲目的に将来を予測。

「自分には全く問題がない」と  
幻想的な万能感を抱く。



## 現実的楽観主義

ポジティブなこともネガティブなことも両方を認識。ネガティブなことは冷静に状況を把握し、解決できない問題からは距離をとる。その上で「上手くいくはずだという希望と信念に満ちた未来への前向きな姿勢」を保ち、自分のエネルギーをどこに注いだら良いかを見定め、解決できる問題に集中します。



➡ 現実に向き合い**柔軟に**考え行動できる

**逆境体験を**  
**「教訓化」** する

# リフレクション（内省）

逆境体験を物語化し意味に気づく・学ぶ

- ① 被害者でなく、再起した者の立場で物語を形成する  
⇒前向きなレジリエンス・ストーリーとして語る
- ② 精神的な落ち込みから抜け出したきっかけは何か  
ゼロからいかにして這い上がってきたのか  
自分の強みをどう活かしてきたか などに着目する
- ③ これらの経験から  
何を学びましたか？  
その後にどんな意味を持っていた  
のでしょうか？  
誰に感謝しましたか？



どんなふうに乗りを越えたのか  
ストーリー化し  
意味を見つけることが  
次の逆境を乗り越える力になる



やれば  
できる！

繰り返すことで  
**自己効力感**につながる

**でも、自分ではどうにも  
できないほど辛いときもある**



# レジリエンスを高める 「関係性」

ポジティブで効果的なコミュニケーションや共感、意欲を高めあい、相互扶助ができる強い関係をつくる

- 強みを認め合い感謝で支え合う
- 上司に勇気付けられる言葉
- 援助を求める勇気・手を差し伸べる勇気
- チームで逆境・失敗体験の共有・共感



# 「〇〇」のクロストーク

テーマを決めて

**対話**する時間をつくる

- ・ 私の失敗体験！
- ・ 私の逆境を乗り越えた体験
- ・ 〇〇さんの見習いたい所は？
- ・ 〇〇さんの武勇伝は？
- ・ 感謝したこと

：

新たな気づき、お互いの理解が深まり  
助け合い支え合う、良好な関係を作る



人は人の力をかりて

復活できる

孤独では難しい

エリザベス・ダン



「きみが信じたことを続ければ  
必ずみんなが力を貸してくれるはずだ」

「やらなかった後悔は一生残る。  
今、できることを一つ一つやっいていこう。  
だから、大丈夫」

「大丈夫。きみなら必ずできる！」

強い不安や恐れに苛まれていたとしても  
誰かからの言葉が、前に進む希望と  
立ち上がる勇気を与えてくれる

つらい時は、助けを求めていい

つらそうな人がいたら…  
手を差し伸べる勇気を

人と人との助け合い  
支え合い  
みんなのでいきる関係性が  
真のレジリエンスを生む



# 【個人ワーク】

困難・逆境からの立ち直り  
乗り越えた経験を思い返してください。

その体験から得た**学び**・**意味**は何ですか？  
その時どのような**選択**をしましたか？  
誰からの**支援**がありましたか？

できれば職員間でシェア（同じ部署等）  
してください。

ご視聴ありがとうございました。  
最後にアンケートへの回答をお願いします

参考文献

- ・「看護のためのポジティブ心理学」医学書院 秋山美紀ら P144
- ・「ポジティブ心理学実践インストラクター資格取得講座」  
テキスト2・3 株式会社キャリアカレッジジャパン 監修 成瀬なるみ
- ・各スライドのイラスト引用元：かわいいフリー素材集「いらすとや」HP