



「レジリエンス」とは？

●レジリエンス＝“困難”に対するしなやかな回復力

～「変化や危機は避けられないもの」と捉え、「変化に適応できるように自分たちが変わってゆくこと」

⇒企業としても、個人としても、求められる一つの特性

✓キモとなるのは“思考の柔軟性”

：厳しい状況でも“ポジティブな面”を見い出すことができるかどうか

✓竹のようなしなやかな回復力

テニスボールのような弾力性のある精神の緩衝力

新たな現実を受け入れ合理的に対応する適応力





「レジリエンス」をはかる六つの指標

- 自分軸
- 人とのつながり
- しなやかな思考
- 対応力
- セルフコントロール
- ライフスタイル

【ポイント】

まずは「自己認識」「現状把握」から。

自分を客観視し、得意なところ・苦手なところ・強み・弱み等の傾向を把握し自己開示してみる。

～レジリエンス診断の活用

～チームによるレジリエンス強化研修プログラムの実施



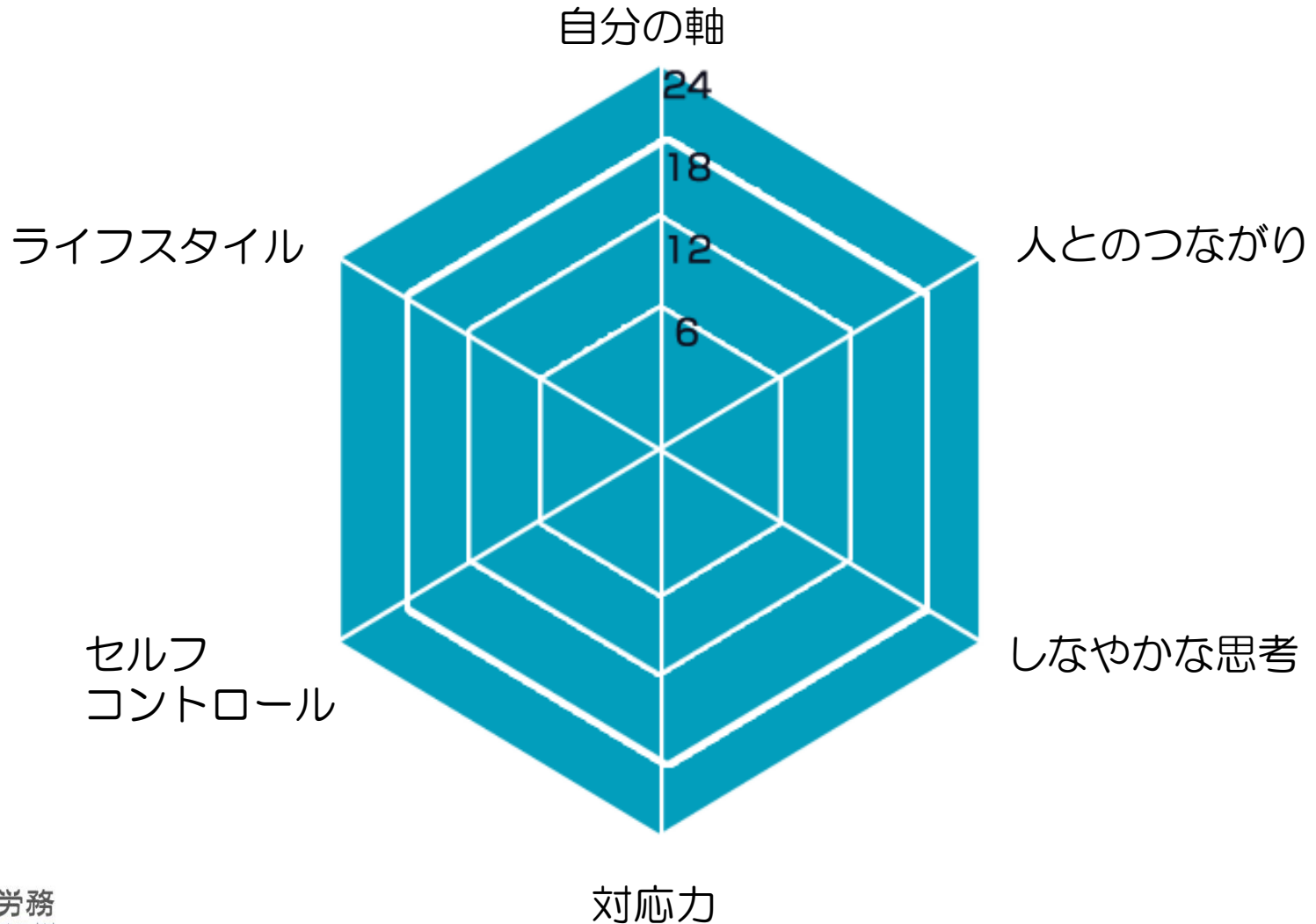
「レジリエンス」を高める七つの技

- 【1】 自己効力感を身に付ける
→自分史シート
- 【2】 ネガティブ感情の悪循環から脱出する
→職場の習慣、クレド朝礼
- 【3】 “感謝” のポジティブ感情を高める
→クレドノート、ありがとうカード
- 【4】 役に立たない“思い込み”を手なづける
→自己変容プログラム
- 【5】 自分の強みを活かす
→MBCシート、ビジネスモデルパーソナルキャンバス
- 【6】 心の支えとなる“サポーター”をつくる
→メンター制度、組織も個も輝くコミュニティウェイ
- 【7】 イタい体験から意味を学ぶ
→時折立ち止まり「ふりかえりの時間」、ワールドカフェ





レジリエンス・レーダーチャート(自己採点)





レジリエンスの度合い

●レジリエンス診断の各項目について…

- ✓18点以上・・・「強み」である要素
- ✓17～12点・・・「更に伸ばせる」要素
- ✓12点未満・・・「改善余地」のある要素

「強みを活かし、弱みを改善する」という発想で
日々の“トレーニング”に取り組み、レジリエンスを強化していく



レジリエンス強化トレーニング



- 「自分の軸」の強化
 - “自分の大切な価値観” 洗い出しワーク
 - ： いろいろな選択をするときの“モノサシ” となっているものを把握する
- 「人とのつながり」の強化
 - 地べたのワーク
 - ： “つながりを感じる人（接点）・してもらったこと・してあげたこと” を洗い出す
- 「しなやかな思考」の強化
 - 思考のストレッチ
 - ： 視点・視座・視野を変えてみて、別の捉え方をしてみる
- 「対応力」の強化
 - 困難（問題・悩み）の分割ワーク
 - ： 直面している“困難” について、コントロール可能なことへの対処法を考える
- 「セルフコントロール」の強化
 - 心身の調律をはかる
 - ： 呼吸法、自己の心身の観察、キロクの力



レジリエンス強化トレーニング-2

そして…すぐにとりかかれること

- 「ライフスタイル」の強化

- 食事の改善：免疫力アップ、薬膳

- 運動の改善：有酸素運動、継続、筋肉強化

- 睡眠の改善：就寝・起床時間の一定化、朝に太陽光、体を動かすのは日中、寝る前の運動

- 五感を磨く：自己研さん、自然に触れる、日記をつける、ルールをつくる

一週間の中で改善したい生活習慣を書き出す

「個人が変われば組織も変わる。」

「組織の歴史の中には、レジリエンスを高めるできごとがある。」

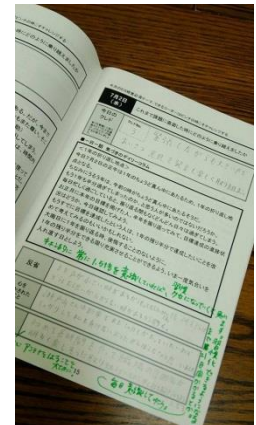
「自己開示の効果」



「自己効力感」を高めるには（若手社員向け）

- ①実体験
：小さな成功体験をもつ
- ②お手本
：うまくいっている人の行動や話し方をじっと観察し「代理経験」する
- ③励まし
：ポジティブなフィードバックによって「言語的説得」を受ける
- ④ムード
：気持ちの高揚感を創り出す

- ↓
- ✓「記録」による“気づき” “思考パターン” “現状” の自己認識
 - ✓メンターの存在
 - ✓スモールステップで前進するためのアクションプランとコミットメント





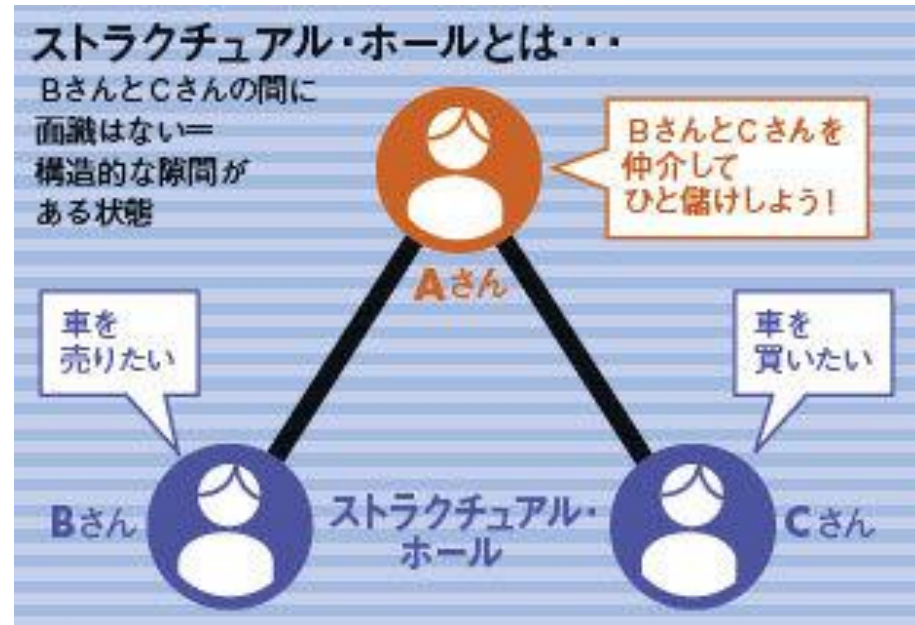
ストラクチャル・ホール

- 関係性＝つながり。つながりは、「接点と接点との結びつき」で生まれる。
 - …どのような接点があるか。
 - …誰とつながっているか。



「ストラクチャル・ホール（構造的なスキマ）」という考え方

- ◎ ストラクチャル・ホールに恵まれている人は、そのスキマを活用することで両者をつなぎ、情報をコントロールし、そこからメリットを得ることができる。
- ◎ 信頼関係を前提とした弱いキズナ（強くなくても良い）があることが重要。

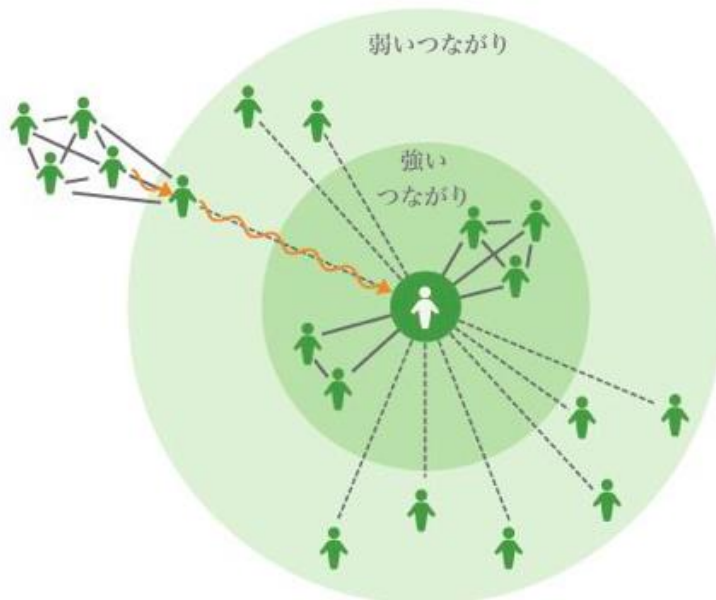




弱い結びつきの強さ Strength of weak ties

実は弱い結びつきのネットワークのほうが、強い結びつきのネットワークよりも情報伝達が効率的である。

(スタンフォード大 マーク・S・グラノヴェッター)



- 弱い結びつきは強い結びつきよりもつくりやすい
 - より多くの人に、遠くまでネットワークが伸びやすい
 - 遠くまで伸びたネットワークの中の多様な背景をもつ人々から多様な情報を得る
 - =多様な情報が効率よく遠くまで飛ぶ

⇔強い結びつきで構成されたネットワークは非効率的かつ簡単にはつukれない
→同質の情報になりがち

cf) パタゴニア日本支社・辻井支社長の言葉

人の創造性は、多様な情報・知識へのアクセスから生まれる