

レジリエンス（メンタルタフネス）研修

対象者：全職員

1. 研修の目的

困難な事態に直面した時、重圧や環境変化に柔軟に対応し成長へと導く「レジリエンス」を習得し、組織の目的達成力の向上を目指す。

2. 研修の特徴

- 体験参加型の研修です。個人ワーク（実習）やグループ討議を用い積極的な受講態度を促し、研修の中で考え、話し合うことで気づきや学びを深めます。
- 相談業務を通して自己実現や課題達成のサポートを実際に行っている立場（カウンセラー）から事例の紹介も含め実践に役立つようプログラムされています。

3. 研修内容

	内容	詳細、得たい成果
9:00	1. レジリエンス 【講義・個人ワーク・グループ討議】 1) レジリエンスについて 2) レジリエンス観	● レジリエンスについて解説。 ● 自分自身がどのようなレジリエンス観を持っているのかワークを通して振り返る。
	2. ストレスマインドセット 【講義・個人ワーク・グループ討議】 1) ストレス反応、ストレス要因 2) 自分のストレスに気づく 3) ストレスのマインドセット	● ストレス反応やストレス要因の多様性、心身に与える影響などを解説する。 ● 自分自身のストレスを振り返り、自己理解を深める。 ● ストレスをポジティブな捉え方にマインドセットのシフトを図り、ストレスを力に変える。
	3. ストレス対処能力を高める 【講義・個人ワーク・グループ討議】 1) ストレスマネジメント 2) ストレス対処行動 3) 認知行動療法	● ストレス対処行動にはストレス要因、考え方や捉え方（認知）、発散と3段階のアプローチがあることを解説し、それぞれの方法を紹介。 ● 認知行動療法のツールを用いて認知の振り返り、自己理解を深める。
	4. コミュニケーションスキルアップ 【講義・個人ワーク・グループワーク】 1) 傾聴 2) アサーション	● 対人境界線について学ぶ。 ● コミュニケーションスキルを向上させ、対人ストレスの軽減とよりよい人間関係を築くことを目指す。
	5. 自己理解と他者理解 【講義・個人ワーク・グループワーク】 1) レジリエンス要因 2) 内的リソース 3) 外的リソース	● ワークを通して自己理解を深め、自尊心を高める。 ● 自分自身のレジリエンスの強みを確認。 ● 内的リソース・外的リソースに気づき、レジリエンス強化に活かす。
	6. 自律神経を整える 【講義・個人ワーク】	● 神経を安定化させる知識とスキルを学び、ワークを通して感覚をつかむ。
	7. 質疑応答とまとめ 【対話式講義】	
16:30	閉講	