

# レジリエンスを 高める10の方法

## 目次

1. はじめに
2. レジリエンスとは
3. レジリエンスが必要な人
4. レジリエンスがある人の特徴
5. レジリエンスを高めるには
6. 終わりに



皆様は**レジリエンス**という言葉をご存じでしょうか？  
耳なじみのない言葉であるかと思いますが、  
今ビジネスの世界で急速に注目を集めています。

「**レジリエンス (resilience)**」とは、「**跳ね返り**」や「**回復力**」などの意味を持つ英単語です。企業にとっては災害など予期せぬ事態への適応として**BCP**などリスクマネジメントとして議論されることがありました。他方で心理学においても「**困難や脅威に直面した時に上手く適応できる能力・上手く適応する過程・適応の結果**」とレジリエンスを定義しています。



昨今はデジタル化やジョブ型雇用へのシフトなど**変化が大きい時代**となっており、従業員**1人1人**が多大なプレッシャーや不安など、精神的な負荷を抱えるようになりました。このようなビジネス環境において、従業員個人のレジリエンスの重要性が高まっています。



# レジリエンスとは

# Resilience



アメリカ心理学会（APA）はレジリエンスを次のように定義しています。

「レジリエンスとは逆境、心的外傷体験、悲惨な出来事、脅威などの重大なストレスにうまく適応する過程のことである。重大なストレスの具体例として、家族をはじめとする人間関係の問題、重大な健康問題、職業や経済的なストレスなどが挙げられる。つまり、レジリエンスとは、困難な体験からの「回復」を意味する」。

**端的に説明すると、精神的に悪影響のある状況に対してそれらを跳ね返す力、落ち込みから回復する力、ということが出来ます。**



レジリエンスという言葉はナチスのホロコーストにおける元孤児に対する調査から存在が注目されるようになりました。ホロコーストにおいては大量のユダヤ人が迫害・虐殺されました。この迫害の中で生き延びた孤児達の中では過去のトラウマから抜け出せないタイプと、それらを克服し力強く生きるタイプの2つのタイプがあることが分かりました。そして、このような困難や脅威に対して負けず立ち向かっていける力や復活して適応する力を「レジリエンス」と呼ぶようになりました。

よく混同されるものとしてメンタルヘルスがあります。メンタルヘルスは精神的なストレスや悩みなどを軽減したり緩和したりするためのサポートのことで、精神障害の予防や回復を担うものです。

回復という点ではレジリエンスと似ていますが、レジリエンスは自身でストレスに対して適応・回復する能力であり、他者が行う治療サポートとしてのメンタルヘルスとは意味合いが異なります。

企業においては予防と回復を担うメンタルヘルスだけでなく、従業員自身の適応力や回復力であるレジリエンスも求めるようになっていきます。



## レジリエンスが必要な理由

# Resilience

レジリエンスが注目を集めるようになった背景として、  
2013年の**世界経済フォーラム(ダボス会議)**の影響があります。  
この会議にて国の国際競争力とレジリエンスの間には相関関係があるとされ、  
レジリエンスに注目が集まるようになりました。



また、現代社会においてはグローバル化やデジタル化など非常に激しい変化に適応することがビジネスマン1人1人に求められています。そして、激しい変化に対応するためにはレジリエンスを持ち、失敗を恐れずに行動していくことが求められているのです。特に経営者やマネージャー層など、プロジェクトや事業の責任を持つ立場にある人は、困難なことをやり遂げるためにレジリエンスが必要です。外部変化が大きい時代、プロジェクトが失敗するリスクも増えます。失敗から立ち直り、次の手を打つために活動していくためにもレジリエンスが求められています。

日本人は自己肯定感が低く、自分の力や思いに自信が持てない傾向にあるとされています。そのため、自分から目標を定めたり成長したりすることを避ける人が多いと言われており、変化に対応できない要因の一つとされています。

自己肯定感を高め、目標達成力を高めるためにもレジリエンスは必要です。そして、レジリエンスを高めることが、**組織力の強化にもつながる**のです。





# レジリエンスがある人の特徴

# Resilience

レジリエンスが高い人には以下のような特徴があります

## 柔軟な思考



## 楽観的な思考



## 自他への信頼



## チャレンジを続ける



レジリエンスが高い人は強いストレスがかかるような局面でも広い視野を持って柔軟に考えることができます。そのため、視野が狭くなってさまざまな解決策を見落とすということはありません。そして、ひとつひとつの結果に一喜一憂しないのもレジリエンスが高い人の特徴です。

小さな成功に喜んでいると失敗した際に沈んでしまう傾向が強いです。

また、失敗に対しても悲観的に考えずに前向きに挑戦する楽観性が重要です。レジリエンスが高い人は自分の感情の喜怒哀楽をコントロールし、状況を適切に見極めて行動することができます。

このように自分をコントロールできるためレジリエンスが高い人は多くの困難を乗り越えた経験をもつため、物事に自信をもって取り組むことができます。また、困難において視野を広く持ち周囲の人を巻き込んで解決に動くため周囲の人に対する信頼感情も併せ持ちます。

そして、様々な困難に立ち向かった経験から困難に直面しても前進し続けることができるという意識を持ち、常に挑戦をし続けることができるようになります。

# レジリエンスを高めるには

# Resilience

レジリエンスを高めるには10の方法がある、とアメリカ心理学会（APA）は提唱しています。

## 1. Make connections

周囲の人と良好な関係をつくる



## 2. Avoid seeing crises as insurmountable problems

危機的な状態を克服できない問題と捉えない



## 3. Accept that change is a part of living

変化を生活上での一部分として受け入れる



## 4. Move toward your goals

目標に向かって取り組む



## 5. Take decisive actions

決断し行動する



## 6. Look for opportunities for self-discovery

自己発見のための機会を探すこと



## 7. Nurture a positive view of yourself

自信を深める



## 8. Keep things in perspective.

物事について長期的な視点を持って考えること



## 9. Maintain a hopeful outlook.

希望的な見通しを維持し、良いことを期待し、希望を視覚化する



## 10. Take care of yourself

心と体を大事にして、定期的に運動し、自分に必要なことや自分の気持ちに注意を向けること



これらを意識することでレジリエンスは後発的にも高めることができるとされています。

終わりに

At the end



**レジリエンス**は変化の激しいストレス社会において、意識して育てていくべき能力です。

変化に強く目標に向かってチャレンジを続けられる組織をつくるために  
従業員のレジリエンスの支援に努めてはいかがでしょうか。

そのためには、従業員自身が自らのストレスについて振り返る習慣をつくること。

そして、上司が部下の悩みを正確に把握し、洞察へ導くようサポートすること。

この両輪で支援を進めていくことが有効です。



# 従業員のレジリエンスを支援するためには？

## 施策例) サーベイと相談窓口を用いたレジリエンス支援

### 1 サーベイの配信

- ・月に1度、簡易なサーベイを実施
- ・ストレス対処に役立つ資料を配信
- ・不調者にはセルフケアアドバイス



### セルフケアの促進

点数推移の確認と、セルフケアアドバイスを通じて、ストレスマネジメントを習慣化

### 2 不調者にアラート付与

- ・サーベイ担当者は、従業員の個人結果を確認可能
- ・管理職に閲覧権限付与も可能



### ラインケアの促進

業務の躓きや、心身の不調、キャパオーバーを見逃さず、手遅れになる前に環境調整が可能  
部下の悩みを把握し、効果的な1on1を実施

### 3 不調者へ相談窓口を勧奨

- ・心理士によるカウンセリング
- ・医療支援が適切な方には、医療機関の受診を勧奨



### 社内外の支援の拡充

社内外の支援が拡充され、必要な人に必要なタイミングで、支援を届ける

**セルフケアとラインケア、社内外の専門家による支援を一元化！**



# 精神科産業医が開発した支援プラン

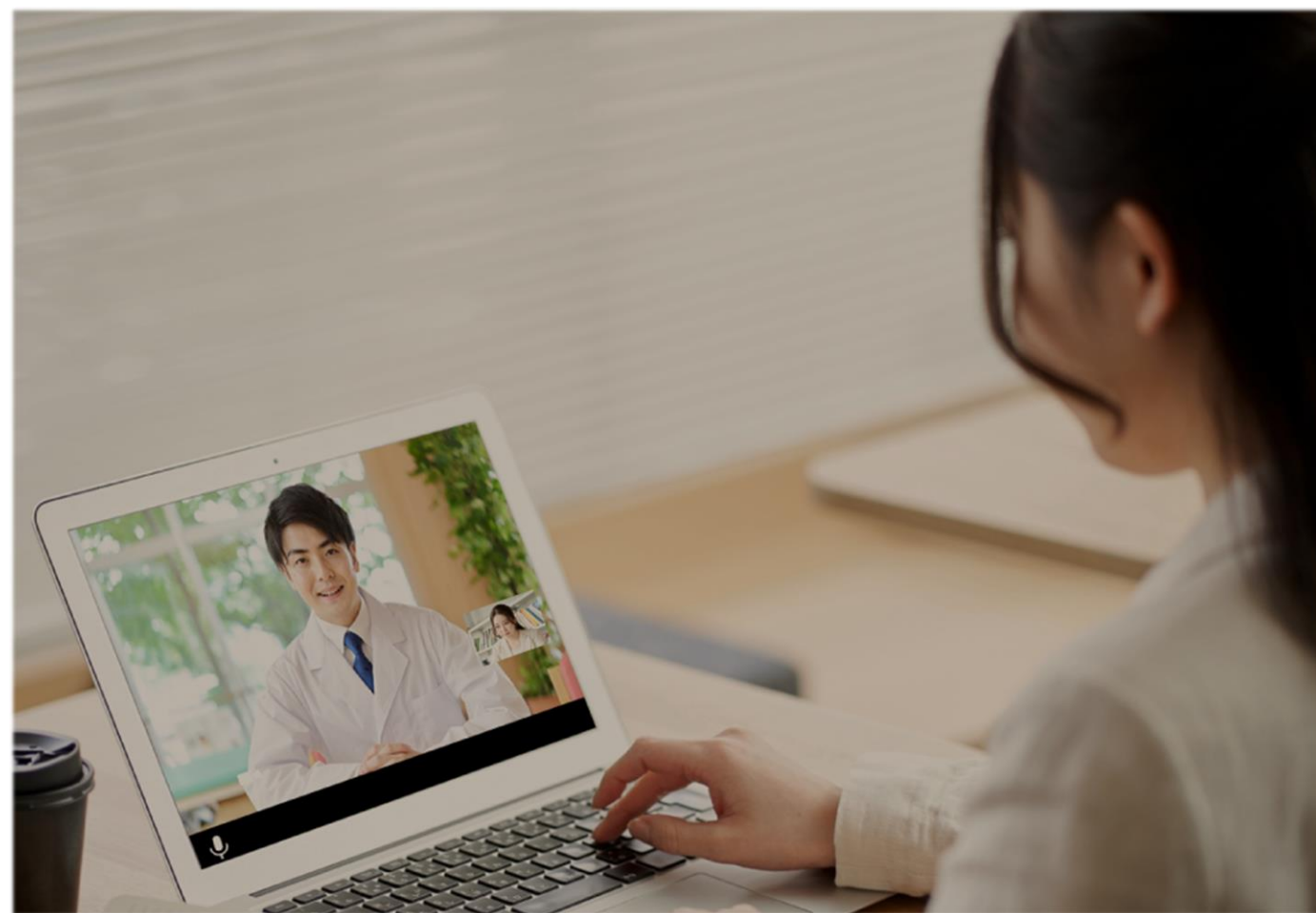
## パルスサーベイ

- ✓ 月に1度、メールで受検案内
- ✓ 個人結果にて毎月の点数変動を可視化。
- ✓ 低得点や急下落にはアラートを付与し、セルフケアアドバイスを表示することで、ストレスへの気づきと対処を促す。



## オンライン相談窓口

- ✓ サーベイで可視化された不調者に対して、臨床心理士によるオンラインカウンセリングと既存の社内相談窓口を勧奨！
- ✓ 医療受診が適切な方には、医療情報の提供と、オンライン診療情報のご案内まで可能！



**初期費用無料・契約期間の縛りなく、ご導入いただけます！**

# 従業員のレジリエンスを支援するために

レジリエンスを支援するためには、社員が自ら、ストレスを振り返り、ストレスへの適切な対処スキルを高めていくこと。

そして、会社や上司が部下の悩みを正確に把握し、目標へ向けた自己決定をサポートすること。この両輪が大事になります。

フェアワークでは、これらの施策を専門職がご支援しています。無料相談会も実施していますので、お気軽にご相談ください。



スマホは  
こちらから

無料相談を希望する

CLICK!



## 会社概要



会社名 株式会社フェアワーク

本社所在地 〒104-0052 東京都中央区月島一丁目13番6号 ウェルネス月島4階

会社設立 2019年9月1日

事業内容 従業員サーベイ・法定ストレスチェック

取引実績 衆議院・参議院・国土交通省・カゴメ・クニエ・CDG

経営理念 全ての人々が健康かつ幸福に社会参加する世界を創る

## 代表取締役社長 吉田 健一



- 千葉大学医学部卒業
- 千葉県精神科医療センター医長、千葉県がんセンター医長を経て、医療法人社団惟心会 理事長
- 日本医師会認定産業医
- 精神保健指定医
- 精神科専門医指導医