

レジリエンスと セルフケア

—— 指導用マニュアル



| このマニュアルについて

このマニュアルは研修の講師・インストラクターが、研修を実施する際の活用、また独自のプログラムづくりの参考のために作られたものです。以下の内容で構成されています。

- ・●●.pptx：研修用のスライドです。「ノート」に講師の話す内容が記載されています。
- ・●●.docx：研修の配布資料です。受講者用に印刷し配布してください。
- ・●●.pdf：スライドと配布資料をまとめた PDF ファイルです。

| 活用方法

マニュアルやシート、ワークシートは、購入いただいた方々が、研修ニーズや状況に合わせて、手順や内容を加筆、修正して活用していただいて構いません。研修効果を挙げるためには内容を受講生やニーズに合わせてカスタマイズしていただいた方が望ましいかもしれません。またインストラクターによっては、研修を展開するパターンが異なりますので、自己のパターンにあわせ大幅に修正し、活用することも必要になると思います。このマニュアルとシートを参考に、新しいレッスンプランを作成して、効果的な研修の実施にお役立ください。

| 使用上の注意点

マネジメントアドバイスセンターが販売する研修用マニュアル、ゲームマニュアル等の著作権は当社が所有いたします。したがって購入者の皆さんには、利用権の譲渡になります。社内研修を行う上での利用料などは一切発生いたしません。

購入者は教材を社内研修などで、自由にコピーなどして利用できます。また活用しやすいように、編集、アレンジ、修正して使うこともできます。ただしマニュアル、シート、ワークシート等を第三者に譲渡、インターネット上などでの配布、生成 AI サービスへアップロードすること、レンタル、販売および著作物の制作に使用すること、無断で転用することは禁止致します。

また、研修の実施やマニュアルの内容についてのサポートは行なっておりません。

| お問い合わせ

ご不明な点、利用上で気になる点などございましたら、下記のメールアドレスにお問い合わせください。

shop@m-advice.co.jp

レジリエンスとセルフケア

～しなやかに回復し、自分を大切にする技術～

本日の目標

この研修を通じて、以下のことができるようになります：

1. レジリエンス（精神的回復力）の概念と構成要素を説明できる
2. ストレスのメカニズムを理解し、自分に合ったコーピング（対処法）を選べる
3. 認知の歪みに気づき、考え方を柔軟に切り替えられる
4. 心身のセルフケアを日常の習慣として計画できる
5. 困ったときにSOSを出す方法と相談先を知っている

アジェンダ

1. レジリエンスとは何か (20分)
2. ストレスのメカニズムとコーピング (30分)
3. 認知の歪みとABC理論 (25分)
4. セルフケアの実践 — 睡眠・運動・食事・マインドフルネス (30分)
5. SOSの出し方 — 相談窓口とつながる (15分)
6. まとめと振り返り (10分)

アイスブレイク「最近のリフレッシュ法」

【グループワーク】（所要時間：5分 / 4～5名1組）

テーマ：「自分なりのリフレッシュ法・気分転換」

- 疲れたとき、ストレスを感じたとき、皆さんはどうしていますか？
- 最近やってみて良かったリフレッシュ法はありますか？
- グループ内で1人1分ずつシェアしてください

セクション1 — レジリエンスとは何か

レジリエンス (Resilience) とは

もともとは物理学の用語で「弾性・復元力」を意味します。

心理学では「**逆境やストレスに直面しても、しなやかに回復する力**」を指します。

レジリエンスが高い人の特徴

- ストレスを感じないわけではない
- 落ち込むことはあるが、そこから立ち直る力がある
- 困難を「成長の機会」として捉え直すことができる

→ **レジリエンスは生まれつきの性格ではなく、後天的に鍛えられるスキル**です

レジリエンスを支える3つの要素

レジリエンスは大きく3つの要素で構成されています：

要素	内容	例
① 回復力	ネガティブな状態から元に戻る力	失敗しても翌日には気持ちを切り替えられる
② 適応力	新しい環境や変化に柔軟に対応する力	異動やチーム変更にスムーズに馴染める
③ 成長力	困難な経験を糧にして成長する力	ミスから学びを得て、次に活かせる

これら3つは独立しているのではなく、互いに関連しながら高まっていきます。

レジリエンスとセルフケア

～しなやかに回復し、自分を大切にする技術～

1 / 30

【開始前の準備 / 所要5分】

- 受講者を4～5名のグループに分けておく
- A4用紙とペンを各テーブルに配布
- ワークシートを人数分印刷しておく
- ストレスチェックシート（個人ワーク用）を人数分準備
- 「今日は"自分の心と体を守る力"について一緒に学んでいきます。正解・不正解はありません。自分自身を振り返りながら、安心して取り組んでください」と声かけ
- デリケートな内容を含むため、無理な自己開示を強要しない旨を事前に確認しておく

本日の目標

この研修を通じて、以下のことができるようになります：

1. レジリエンス（精神的回復力）の概念と構成要素を説明できる
2. ストレスのメカニズムを理解し、自分に合ったコーピング（対処法）を選べる
3. 認知の歪みに気づき、考え方を柔軟に切り替えられる
4. 心身のセルフケアを日常の習慣として計画できる
5. 困ったときにSOSを出す方法と相談先を知っている

2 / 30

【時間: 3分】

- 「皆さんは入社してから"思っていたのと違うな"と感じたことはありますか？」と問いかけ
- 2～3名に軽く聞いてみる（答えやすい雰囲気をつくる）
- 「今日は、そうした壁にぶつかったときにしなやかに立ち直る力と、日頃から自分を整える技術を学びます」
- 5つの目標を読み上げ、「どれが一番気になりますか？」と挙手やチャットで反応を促す

アジェンダ

1. レジリエンスとは何か (20分)
2. ストレスのメカニズムとコーピング (30分)
3. 認知の歪みとABC理論 (25分)
4. セルフケアの実践 — 睡眠・運動・食事・マインドフルネス (30分)
5. SOSの出し方 — 相談窓口とつながる (15分)
6. まとめと振り返り (10分)

3 / 30

【時間: 2分】

- 全体の流れを簡潔に説明
- 「座学だけでなく、個人ワークやグループワークを交えながら進めます」と伝え、適度な安心感を持たせる
- リモート参加者がいる場合は、チャット機能やブレイクアウトルームの使い方を案内
- 「今日扱う内容は非常に個人的なテーマです。話したくないことは無理に話さなくてOKです」と心理的安全性を確保

アイスブレイク「最近のリフレッシュ法」

【グループワーク】（所要時間：5分 / 4～5名1組）

テーマ：「自分なりのリフレッシュ法・気分転換」

- 疲れたとき、ストレスを感じたとき、皆さんはどうしていますか？
- 最近やってみて良かったリフレッシュ法はありますか？
- グループ内で1人1分ずつシェアしてください

4 / 30

【時間: 8分（説明1分+ワーク5分+共有2分）】

- 軽い話題で場を温める目的。深刻な話にならないようガイドする
- 「例えば"推しの動画を見る""散歩する""とにかく寝る"など何でもOKです」と例を出すとハードルが下がる
- 2～3グループに代表的な回答を共有してもらおう
- 「今日の研修で、皆さんのリフレッシュ法の引き出しがさらに増えるはずで」とセクション1への橋渡しをする

セクション1 — レジリエンスとは何か

レジリエンス (Resilience) とは

もともとは物理学の用語で「弾性・復元力」を意味します。

心理学では「**逆境やストレスに直面しても、しなやかに回復する力**」を指します。

レジリエンスが高い人の特徴

- ストレスを感じないわけではない
- 落ち込むことはあるが、そこから立ち直る力がある
- 困難を「成長の機会」として捉え直すことができる

→ **レジリエンスは生まれつきの性格ではなく、後天的に鍛えられるスキル**です

5 / 30

【時間: 5分】

- 「レジリエンス」という言葉を初めて聞く受講者もいるため、丁寧に説明する
- よくある誤解「レジリエンス＝我慢強さ」を否定する。我慢して耐えることではなく、柔軟に回復することがポイント
- 竹のイメージを使うとわかりやすい：「強風で折れるのではなく、しななって元に戻る」
- 「皆さんはこれから多くの"初めて"を経験します。そのたびにレジリエンスが試されます。でも安心してください。今日学ぶことで、その力を高められます」

レジリエンスを支える3つの要素

レジリエンスは大きく3つの要素で構成されています：

要素	内容	例
① 回復力	ネガティブな状態から元に戻る力	失敗しても翌日には気持ちを切り替えられる
② 適応力	新しい環境や変化に柔軟に対応する力	異動やチーム変更にスムーズに馴染める
③ 成長力	困難な経験を糧にして成長する力	ミスから学びを得て、次に活かせる

これら3つは独立しているのではなく、互に関連しながら高まっていきます。

6 / 30

【時間: 5分】

- 3つの要素は心理学者のAnn Mastenの研究に基づくフレームワークであることを補足
- 新入社員にとって特に重要なのは「② 適応力」。入社後の環境変化への適応がまさにレジリエンスの発揮場面
- 「この3つのうち、今の自分に一番必要だと思うのはどれですか？」と問いかけ、挙手やチャットで反応を促す
- 「どれか1つが弱くても、他の要素でカバーできます。完璧である必要はありません」