

レジリエンスについて



もくじ

 ストレスとは

 ストレス関連疾患発生メカニズム

 ストレスとつきあう方法

 ストレスに負けないためのヒント

 レジリエンスとは

 レジリエンスがもたらすメリット

 レジリエンスができないことによるデメリット

 レジリエンスが高い人の特徴

 今日から行えるレジリエンス強化策

 「レジリエンス」を高める10の方法
(アメリカ心理学会)

 まとめ



ストレスとは

外部から刺激を受けた時の**緊張状態**のことをいい、嫌なことだけでなく、うれしいことや楽しいこともストレスの原因になります。

適度なストレスは心を引き締めて、仕事や勉強の能率をあげたり、心地よい興奮や緊張を与えてくれます。

ストレスとは人生のスパイスである

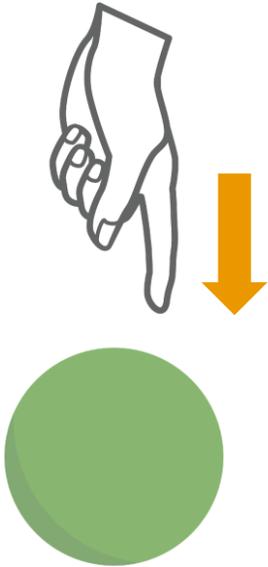
生物学者ハンス・セリエ

しかし、その興奮や緊張が度を超してしまうと心や身体が適応しきれなくなり、心身にダメージを与えます。

日常の中で起こる様々な**変化 = 刺激 = ストレス**の要因となります。

そして、自分の求めているものと与えられたもののズレが生じると心地悪い方のストレスに感じます。

ストレス関連疾患発生メカニズム



ストレス要因
(ストレッサー)
ボールを
押さえつける力



ストレス反応
ボールが
へこんだ状態



元の状態に
戻ろうとする
反応

ストレッサーとストレス反応の関係は
空気の入ったゴムボールを手で
押してみることに例えられます。

手で押すこと ゴムボールがへこむこと
➔ **ストレッサー** ➔ **ストレス反応**

押す力が強い
押されている時間が長い

元に戻りにくくなる

**ストレス
関連疾患!**

引用文献：一般社団法人EAPコンサルティング普及協会メンタルヘルスマネジメント検定

ストレスとつきあう方法

働くうえでストレスはつきものです。ストレスと上手につきあうことが大切です。



リラクゼーション

腹式呼吸・ヨガ等、
心身の緊張を緩める。



適度な運動

楽しむという感覚で、
無理のない適度な運動を。



快適な睡眠

起きた時に気持ちがいい
睡眠を(時間は個人差あり)。



親しい人との交流

話をすることで不安や
イライラが整理される。



仕事と離れた趣味を持つ

自分の好きなことが
できる時間を大切にする。



笑う

思いっきり笑うことで
免疫力を高める。

引用文献：厚生労働省 こころの耳

<https://kokoro.mhlw.go.jp/selfcare/data/e-learning.pdf>

ストレスに負けない考え方のヒント



ゴムボールの弾力
=元に戻ろうとする力

レジリエンス

レジリエンスとは

定義: ストレスや困難に直面した際に、効果的に回復し、適応する能力。

レジリエンスの要素: 自己認識、柔軟性、ポジティブな思考、目標設定、社会的支援。

なぜレジリエンスが注目されているのか？

企業の事業運営や従業員の日々の業務にも、いつ・どのような危機や困難があるかの予想は容易ではない…
その中でも目標を達成し、事業を前進させるための力としてレジリエンスが注目されている。



「マイナビ健康経営」 <https://kenkokeiei.mynavi.jp/step/20231229-2>

レジリエンスがもたらすメリット

- ☑ **ストレス耐性の向上:**
困難な状況に対する適応力と回復力の向上。
- ☑ **生産性と創造性の向上:**
ストレスの管理が改善され、集中力と創造性が高まる。
- ☑ **職場でのポジティブな関係性:**
強い社会的ネットワークの構築による支援と協力の促進。
- ☑ **個人的な成長と自己実現:**
困難を乗り越えることで自信が付き、新たな技能を学ぶ機会が生まれる。

レジリエンスができないと…



ストレスに対する脆弱性:

ストレスの影響を受けやすく心身の健康問題が発生しやすい。



生産性の低下:

慢性的なストレスは注意力の散漫、決断力の低下、モチベーションの減退を引き起こす。



職場のネガティブな雰囲気:

ストレスが高い職場は、コミュニケーションの問題や対立を引き起こしやすい。

レジリエンスが高い人の特徴

- ✓ 失敗しても、それを糧に成長できる
- ✓ 困難なミッションに対して「自分は達成できる」と思い、挑戦する
- ✓ 自分の強みや弱みを理解している
- ✓ 他人と自分を安易に比較しない

レジリエンスは
鍛えることも
できます



今日から行えるレジリエンス強化策

🔍 自己認識の向上

感情や反応を観察し、ストレスのサインを認識する。

🔍 柔軟性の養成

状況に応じて計画を変更する能力を高める。

🔍 ポジティブな思考の促進

困難を成長の機会と捉え、ポジティブな視点を保つ練習をする。

🔍 社会的支援の活用

家族や友人、同僚との強い絆を築き、支援を求めることの大切さを学ぶ。

🔍 目標設定

小さな実現可能な目標を設定し、達成感を味わう。



「レジリエンス」を高める10の方法(アメリカ心理学会)

1. Make connections.
つながりを大切にすること(家族友人恋人)
2. Avoid seeing crises as insurmountable problems.
危機を乗り越えられないものとしなないこと
3. Accept that change is a part of living
変化を特別なものと思わないこと
4. Move toward your goals.
現実的な目標をたてて、進むこと
5. Take decisive actions.
不利な状況でも決断し挑戦すること

6. Look for opportunities for self-discovery
良くない機会でも、自分の成長の糧だと思ふこと
7. Nurture a positive view of yourself
自身の良い部分を伸ばすこと
8. Keep things in perspective.
物事のとらえ方について、展望を持つこと
9. Maintain a hopeful outlook.
希望的な見通しを維持すること
10. Take care of yourself.
自分を大切にすること
(心と体を大切に。適度な運動、リラックス)

一番大切なこと

➡ **ひとりでため込まないこと！！！！**

✓ **2週間調子の悪さが続いたら必ず誰かに相談しましょう！**

会社はあなたに元気で働いてほしいと心から思っています

友人、恋人、家族、同僚、上司
産業医面談、
産業保健師面談など…お待ちしております！



まとめ

👉 ストレスへの気づき

- ✓ ストレスとは
- ✓ ストレスに負けないためには…「レジリエンス」

👉 考え方のクセへの気づきと対処

- ✓ レジリエンスがもたらすメリット4つ
- ✓ レジリエンスの強化方法

一人で溜めこまず、
助けを求めることが
大切です！

