

ストレスを力に変える、
レジリエンス強化ワークショップ
のご紹介

2016年9月



メンタルヘルスに強い組織づくりに向けて

— 先進的なセルフケアサポート

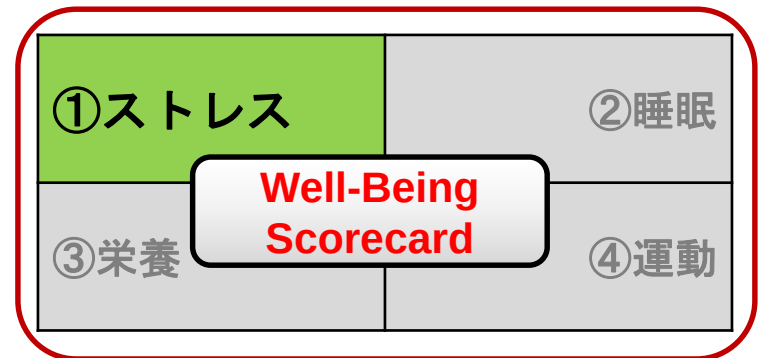
- 欧米では独自性のある健康増進策を企業戦略に明確に組み込むことを、他社との差別化に活用している企業が増えています
 - 「従業員のエンゲージメントの高い企業は業績も高く、従業員の健康を重んじる企業の従業員はエンゲージメントが高い」という考え方に立脚
- メンタルヘルスとして心的側面にスポットライトを当てるのではなく、「からだ」と「こころ」を一体ととらえる「ウェルビーイング（Well-Being）施策」として、ホリスティックなセルフケアをサポート
 - 例えば、弊社Willis Towers Watson（WTW）では、①ストレス、②睡眠、③栄養、④運動の4つのアプローチで、心身を健全に保つプログラムを社員に提供しています



メンタルヘルスに強い組織づくりに向けて

ー 先進的なセルフケアサポート

- ストレスアプローチで代表的なプログラムが「レジリエンス研修」。
- WTWが実施するの「レジリエンス強化ワークショップ」は；
 - ヨーロッパを代表するポジティブ心理学者であるイローナ・ボニウェル博士の理論および日本における第一人者の久世浩司氏が開発されたプログラムをベースに設計されています
 - 「ストレスに弱い人」向けではなく、新入社員から上級管理職まで幅広く対象とする。参加者グループの特性に応じてプログラム内容を変えることにより、効果的なセッションが可能となります
 - 講師は、Resilience Training Instructor（認定講師）中島明子がメインで務めます（経歴は後述）。



レジリエンスの高い人の特徴

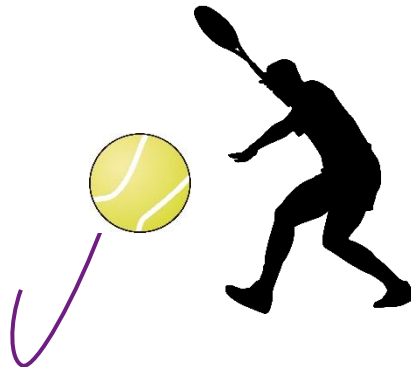
■ 竹のような 「回復力」

- 逆境や困難に直面しても、すぐに元の状態に戻ることができる、竹のような、しなやかさをもった心の状態。
「メンタルの強さ」



■ ボールのような 「緩衝力」

- ストレスや予想外のショックなどの外的な圧力に対しても耐性がある、テニスボールのような、弾力性のある精神。「打たれ強さ」



■ タンポポのような 「適応力」

- 予期せぬ変化や危機に抵抗するのではなく、それを受け入れて合理的に対応する力。道路の亀裂から芽を出し花を咲かせるタンポポのような「逆境対応力」



レジリエンスとは、逆境や困難、強いストレスに直面したときに、
適応する精神力と心理プロセス。

(全米心理学会の定義)

レジリエンスを鍛える3ステップ

Step 1

底打ち

- 第1の技術：
ネガティブ感情の悪循環から脱出する
- 第2の技術：
役に立たない「思い込み」を手なずける
- 第3の技術：
「やればできる」と信じる
自己効力感を身に着ける

Step 2

立ち直り

- 第4の技術：
自分を特徴づける「強み」を活用する
- 第5の技術：
心の支えとなるソーシャル・サポーターをもつ
- 第6の技術：
ポジティブ感情を豊かにする

Step 3

教訓化

- 第7の技術：
痛い経験から意味を学ぶ

ストレスを力に変える、 レジリエンス強化のワークショップ（150分 14:00～16:30）

Sample

プログラムの概要		
目 的	会社統合や組織改編等、変化の大きなビジネス環境の中でストレスフルな業務を担う社員のメンタル面でのセルフケアをサポートをすることを目的とする	
プログラムの 内容	オープニング はじめに、講師の紹介、アイスブレイク	10分
	Part① レジリエンスとは？ ・ 定義、なぜ必要なのか？ SPARKとは？ Part② 役に立たない「思い込み」を手なずける ・ 7種類の思い込みのパターン、自分の「思い込み犬」に気づく、手なずける	35分
	Part③ ポジティブ感情を豊かにする ・ いま実行していること、これから取り入れたいこと	25分
	休憩	10分
	Part④ 自信と強み（困難を乗り越えるための資源） ・ 困難を乗り越える資源としての「強み」 ・ レジリエンスバンク - ケーススタディ（講師の ケースの共有） - 各自で自分史曲線を描いて、自分の体験を振り返る ・ 自分の強みを見出す（困難を乗り越えるためにどんな「強み」を使ったか）	60分
	まとめ	10分

講師略歴

中島 明子

ウィリス・タワーズワトソン（タワーズワトソン株式会社）

シニアコンサルタント



- 人事領域における世界有数のプロフェッショナルファーム、タワーズワトソン社において、ベネフィット部門のシニアコンサルタントとして、福利厚生全般のコンサルティングを行っている。
- M&Aにおける人事デューデリジェンス、ポストM&Aの人事・福利厚生制度や就業規則・人事諸規程の統合に関する多岐に亘るプロジェクトマネジメント経験を有する。また、レジリエンス研修の他、多様なワークショップにおけるファシリテーション経験も豊富である。
- 社会保険労務士。認定レジリエンス・トレーニング講師
- 中央大学法学部卒
- 共著 「職場のストレスチェック実践ハンドブック」（創元社）

<< 発行書籍 >>

ウィリス・タワーズワトソン（タワーズワトソン株式会社）は、日比谷産業医事務所と共同で『職場のストレスチェック実践ハンドブック』（発行：株式会社創元社）を出版しました。

2015年12月から従業員50人以上の職場で義務化されている『ストレスチェック制度』の導入を踏まえ、本書では制度の構築から導入、実施および実施後の改善方法に至るまでQ&A方式で詳しく説明しています。人事コンサルタント（社会保険労務士）と精神科産業医による具体的な事例と解説は、企業のメンタルヘルス担当者にとって必読の一冊となっています。

■ 書籍概要

タイトル： 職場のストレスチェック実践ハンドブック
著 者： 中島明子、長谷川崇
発 行： 株式会社創元社
発 売 日： 2016年1月20日
定 価： 1,620円（税込）
I S B N： 978-4-422-31027-5



お問い合わせ

ご質問等がございましたら、
以下担当者までお気軽に
ご連絡ください。

ウィリス・タワーズワトソン
タワーズワトソン株式会社
ベネフィット部門

中島 明子

03-3581-5949
akiko.nakajima@willistower
swatson.com

西本 敦子

03-3581-5949
atsuko.nishimoto@willistow
erswatson.com

ウィリス・タワーズワトソンについて

ウィリス・タワーズワトソン（NASDAQ：WLTW）は、アドバイザリー、ブローキング、ソリューションプロバイダーなどのサービスを提供するグローバルカンパニーです。企業のリスクを成長へと転換させる支援を、世界各国で行っています。その歴史は1828年にまで遡り、世界120以上の国と地域に39,000人の社員を擁します。ウィリス・タワーズワトソンは、リスク管理、福利厚生 の最適化、人材育成など様々な分野におけるソリューションを設計・提供し、組織および従業員の強化を図ります。また、『人材』、『アセット』、『アイデア』の関係性を明確にし、企業を業績向上へと導きます。ウィリス・タワーズワトソンは皆様と共に成長して参ります。

詳細は弊社ホームページをご覧ください。 <https://www.willistowerswatson.com/ja-JP>