

ストレスに折れないメンタルの作り方 「レジリエンス」

株式会社ドクタートラスト
精神保健福祉士 笹井裕介

レジリエンスとは？

- 人間生きていれば必ずダメージを負う瞬間がある
- しかし、同じダメージを受けても回復するスピードやそれを糧にしてより頑張れるかは人によって違う

皆さんはどんな時に心が折れますか？



叱られた時



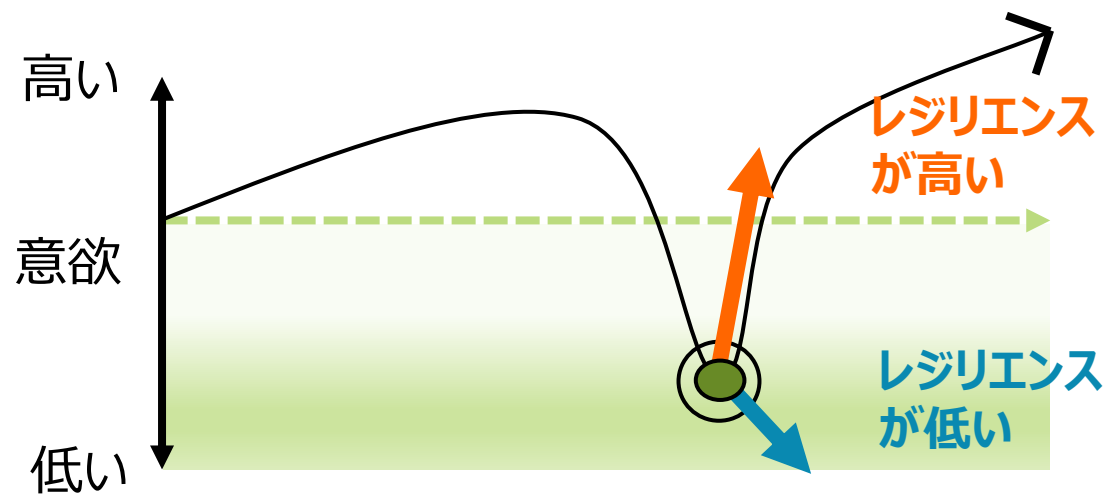
災害にあった時



物事が達成できなかった時

この違いが「レジリエンス」

「精神的回復力」「復元力」「再起力」とも訳される、不利な状況に自身のライフタスクを対応させる能力。

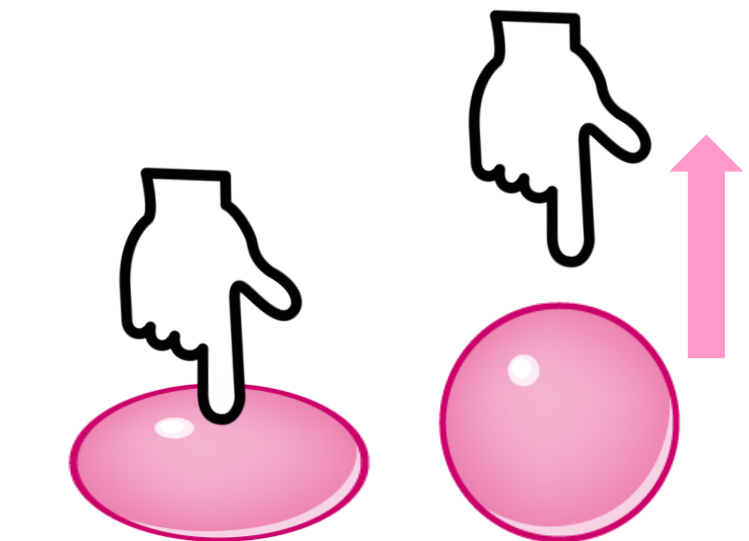
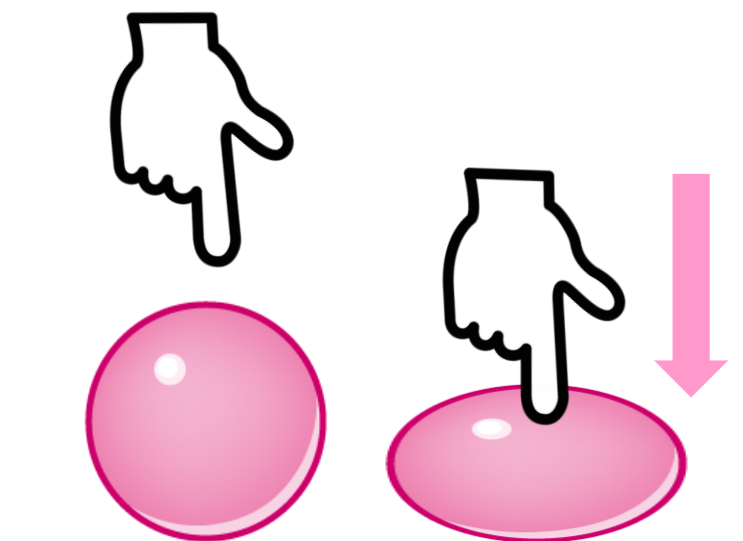


レジリエンスに必要な能力って何？

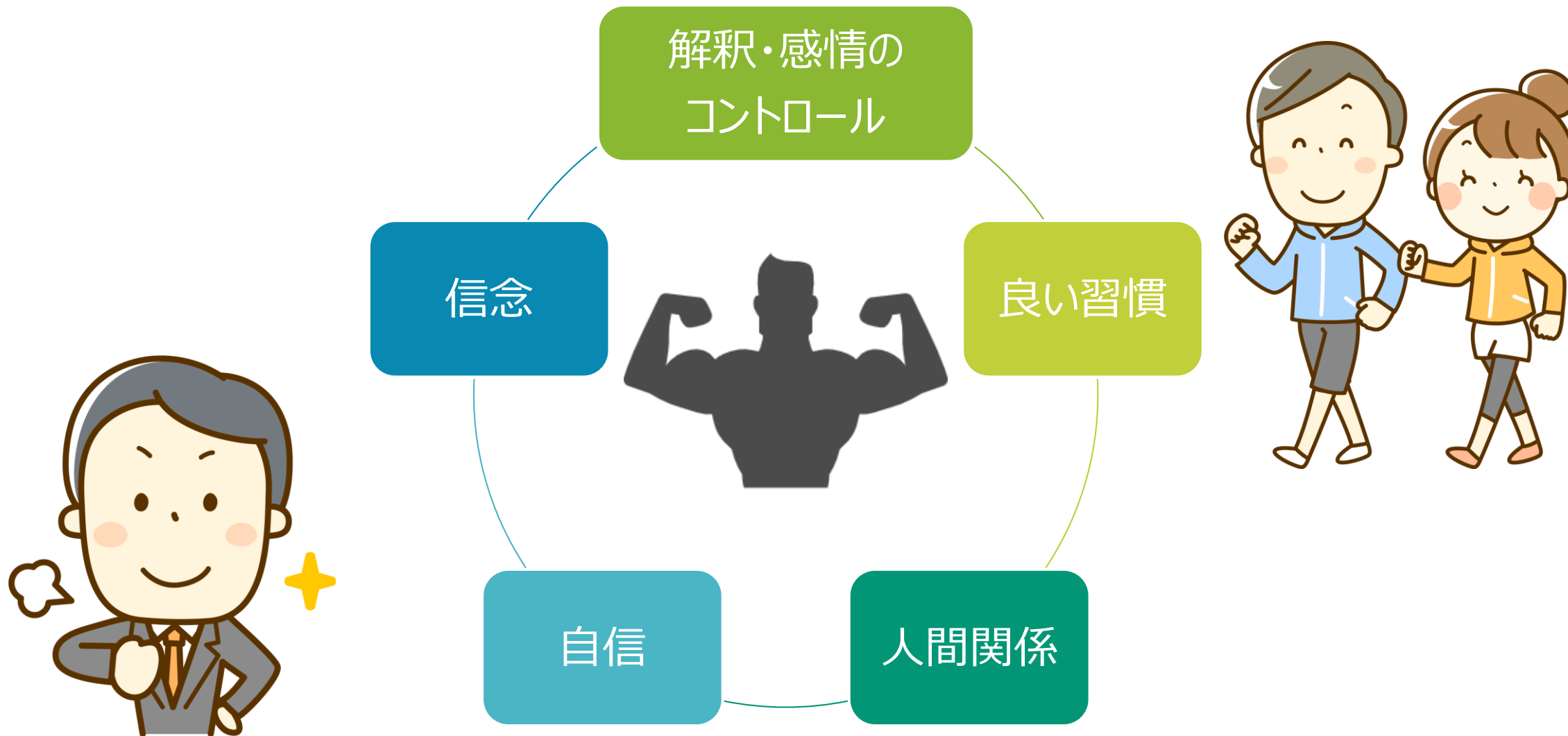
ダメージ・ショックを
エネルギーに変える**緩衝力**
打たれ強い精神

予期せぬ変化に抵抗せず
変化を受け入れる**適応力**
合理的に対処する力

逆境や困難に直面しても
すぐに元の状態に戻る**回復力**
しなやかさのある心



レジリエンスを高めるための5つの要素



① 解釈・感情のコントロール：ストレスを少なくするには

出来事



ワクチンを
打たない人
がいる

考え方・解釈

ワクチンを
打つべきだ！

ストレス反応

イライラする
ストレスだ



出来事ではなく「**解釈**」がストレスの原因！

出来事



ワクチンを
打たない人
がいる

考え方・解釈

「自分は接種している」
「感染予防をしている」
「接種できない理由がある」

ストレス反応

仕方がないこと
として受け入
れよう



解釈をどのように変えればいい？

特に
厄介な
解釈

「絶対こうあるべき！」 **べき思考**
「もうおしまいだ」 **ネガティブ思考**
「0か100か、白か黒か」 **白黒思考**



修正するには…？

① 根拠となる事実、
逆の事実を探す

② 代替りの考えを探す

③ 自分の役に立つ
考えを選ぶ

修正した結果、最初生まれていた不快な感情が弱まる、気持ちを切り替えられるなら成功！

② 良い習慣：毎日してほしいこと

● 音楽

快樂ホルモン「ドーパミン」の増加

● とりあえず「笑う」

「楽しいから笑う」ではなく「笑うから楽しい」
辛いときにこそ幸せなとき取る行動を取る

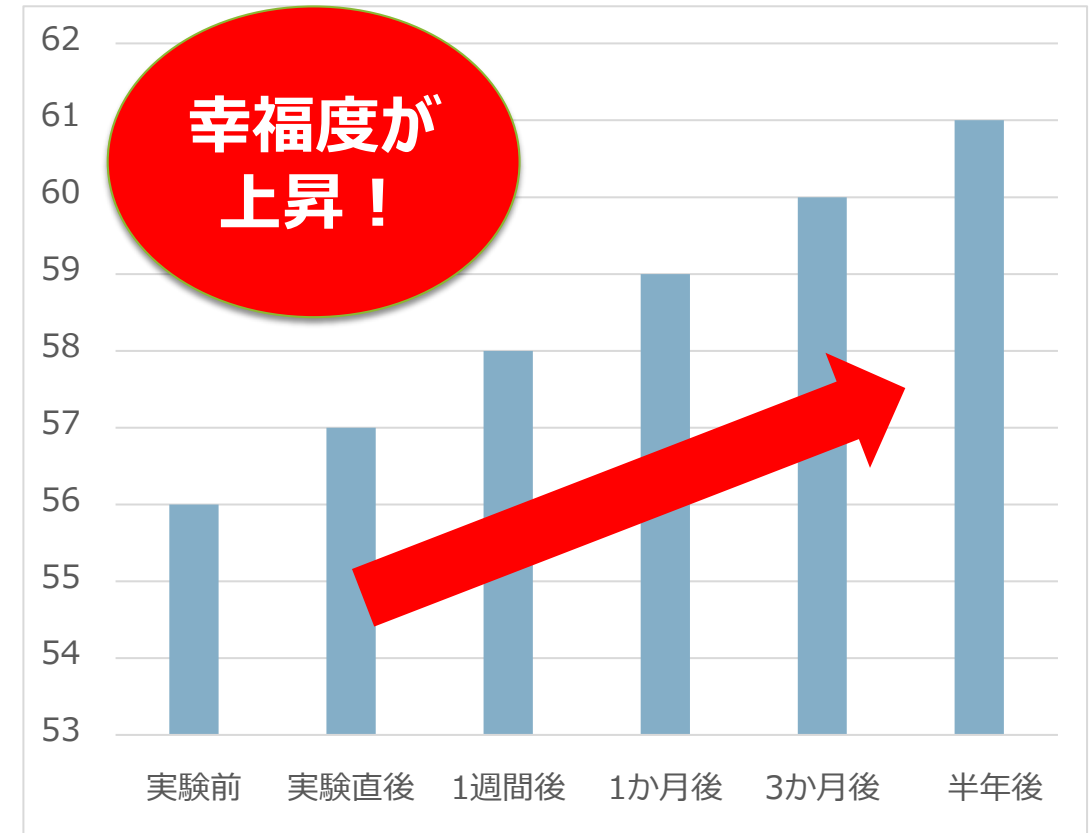
● テンポ良く生活する

休日もダラダラせず、やりたいことを整理し
それぞれ制限時間を決めてテキパキ実行する

● 3つの良いことを思い出して書く

主観的幸福感上昇（右のグラフ参照）

毎日良いことを3つ書かせた実験



③ 人間関係：人からのサポートを得よう

情緒的サポート

共感する、励まし、応援、愛情

道具的サポート

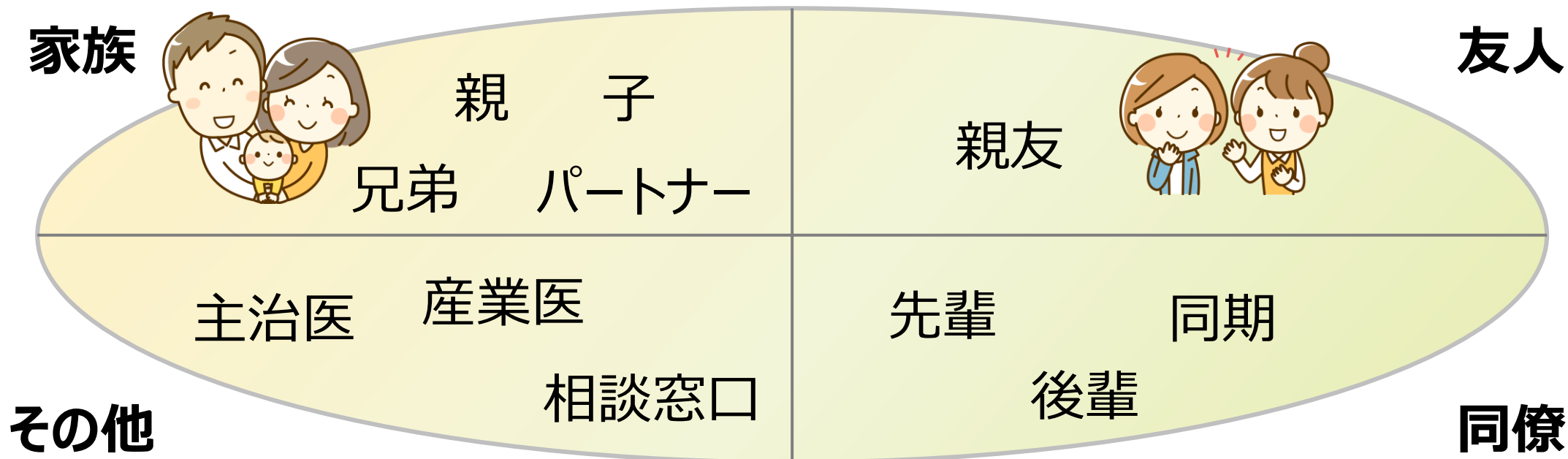
形のある物やサービスの提供

情動的サポート

役立つ情報やアドバイスの提供

評価的サポート

肯定的な評価、褒める



落ちきらないための命綱



人生には予期せぬことが沢山起こる……

仕事でも病気でも、一人では乗り越えられないことがほとんどです。
あなたの周囲には誰がいますか？誰が助けてくれますか？

知り合いに迷惑をかけたくない……そんな気持ちを持ったことはありませんか？
相談相手がない人のリスクは計り知れません。

そんなとき、**相談窓口**は力になってくれます！

職場には話せない / 家族には迷惑をかけたくない / 病院にかかるのも怖い など

相談窓口は働く人の命綱です。

社員の心や体をどうやって引き上げるかの取っ掛かりになります。



④ 自信を高めるために必要な要素



実体験

実際に何かを達成した経験

お手本

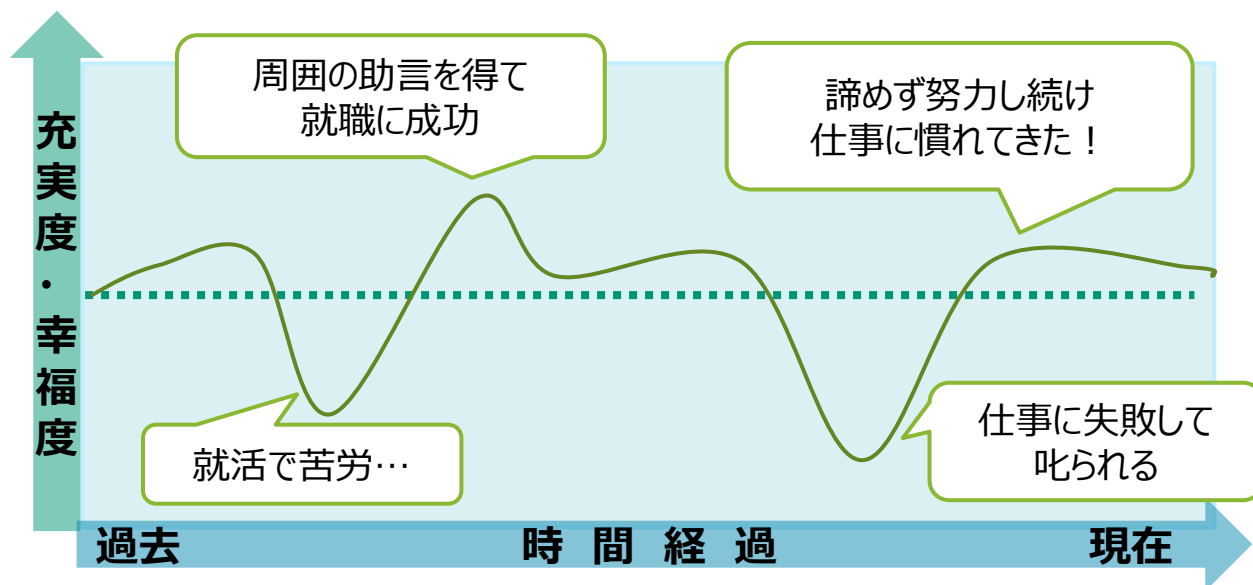
目標となる人を見つける

励まし

周囲の人からの励まし、良い評価

ムード

ポジティブな気分・感情



自分の人生を振り返り、
課題をどのように乗り越えてきたか、
成功体験をどのように経てきたかを
振り返ろう！！



出典 : Bandura, Self-efficacy John Wiley & Sons, Inc.1994

⑤ 信念：あなたの仕事の意義はなんでしょう

旅人がレンガを積んでいる3人の職人にこう尋ねました「あなたはそこで何をやっているのですか？」



「見ての通り、レンガを積んでいるんだ」

命じられたままに作業するだけ

働く目的・動機は報酬を得て生活するため、辛い労働だが食べるために日々耐えるのみという状態



「大きな壁を作っているんだ」

仕事を業績と捉えて、自分の地位と名誉のために努力する

働く目的・動機は自己の向上、スキル、年収、地位、評価、キャリア等の上昇



「歴史に残る立派な聖堂を作るんだ、みんなが幸せな気持ちになれる場所にする」

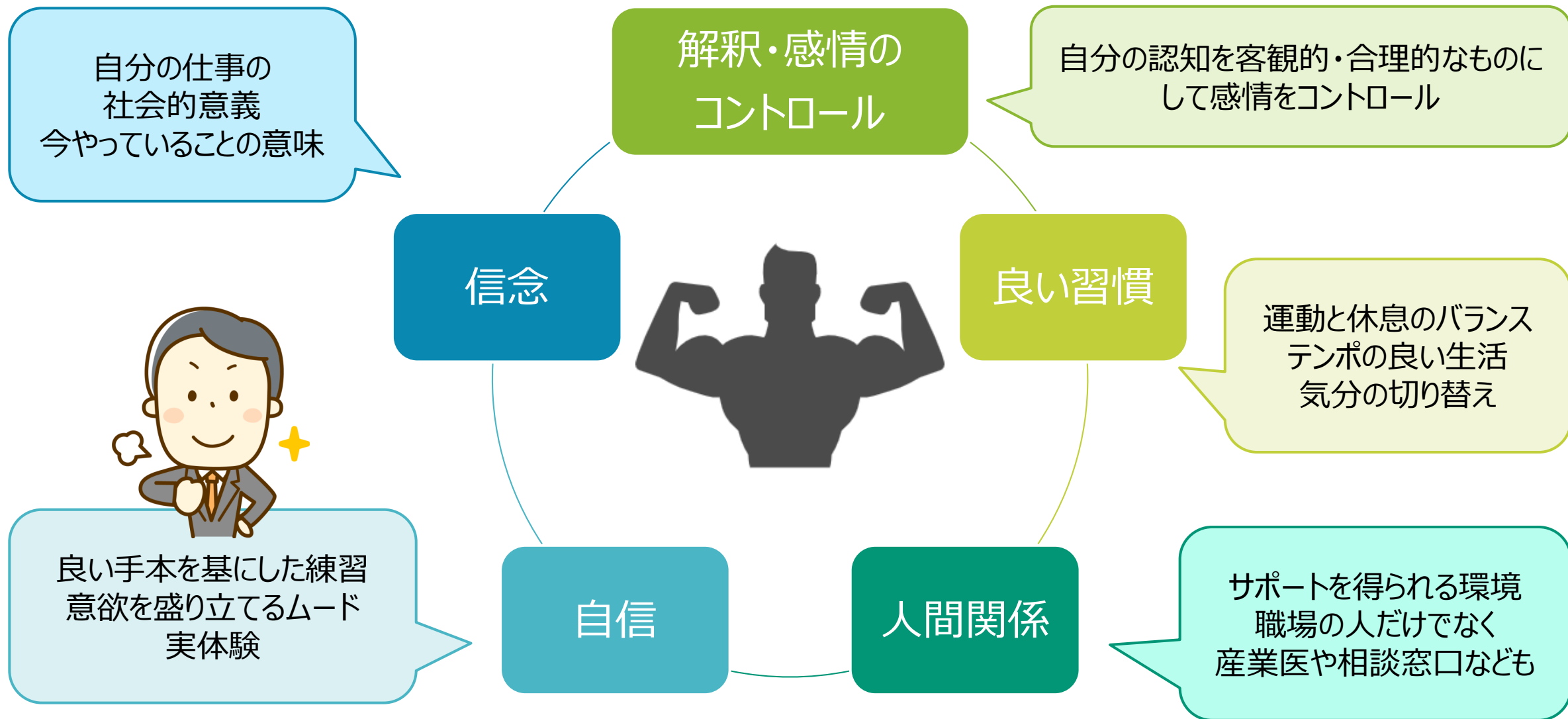
仕事に社会的意義を見出し、誰のどんな役に立っているのか理解している

仕事の意義・意味・価値を社会全体の中で捉え、明確な意義を持ち前向きに努力が継続できる

自分の仕事の**社会的意義**
について改めて考えてみよう

- ・ 自分の仕事はどんなこと？
- ・ 自分の仕事は誰の何の役に立っている？
- ・ 自分の仕事はどう社会に貢献している？

レジリエンスを高めるための5つの要素





精神保健福祉士 笹井裕介

Dr. TRUST 産業医のことなら
ドクタートラスト

担当精神保健福祉士のひとこと

人間生きていく上では全て順風満帆にはいかず、天変地異のようにある日突然、仕事やプライベート、どこかしらでショックなことが起こりえます。ショックなことを経験した上で、そこからどのように心や体を基に戻していくか、セルフケアの観点からもレジリエンスは重要です。できるだけ不調な時間を短く過ごしていきたいものですね。ドクタートラストでは、社員が健康に働くためのセミナーや相談窓口などもサービスとして展開しています。興味がある場合はぜひお気軽にお問い合わせください。

衛生委員会資料の動画版が、一部無料でご覧いただけます！

無料動画を見る ▼

<https://vimeo.com/ondemand/2207resilience>



動画のフルバージョンは有料となります。
詳しくは無料動画の概要欄をご確認ください。



<権利について>

動画についての権利は株式会社ドクタートラストが所持します。
衛生委員会等の活性化を目的とした、社員様への共有等については、ご自由にご利用頂けます。

<ご活用例>

- ・ 社内の衛生委員会等での利用・配布
 - ・ 社内で開催する自社社員健康教育のためのセミナー
 - ・ 社内での情報共有のための、掲示やイントラネット上での閲覧 など
- なお、許可のない再配布・加筆加工は禁止とさせていただきます。

<ご遠慮いただきたいこと>

- ・ インターネット上での不特定多数への再配布や、無断掲載
- ・ 商用利用
- ・ 加筆加工 など



<https://doctor-trust.co.jp/sangyoui/>



産業医の紹介

全国どこでも対応可能！**業界NO.1の実績**で
優秀な産業医をご紹介します



<https://www.stresscheck-dt.jp/>



ストレスチェック

総受検者数103万人超え！専門家による
集団分析結果のフィードバックが**無料**！



<https://doctor-trust.co.jp/hokenshi/anri/>



外部相談窓口 [アンリ]

詳しい**報告書**が評判！休職者のサポートから従業員の些細なお悩みまで専門職が寄り添います



<https://stella-sc.jp/>



人材育成・組織開発 [STELLA]

103万人のストレスチェックのビッグデータから導き出した新しいコンサルティングサービス。
いきいきと輝きながら働く社員を増やします！



<https://seminar.doctor-trust.co.jp/>



健康経営セミナー

実績多数！専門家によるオーダーメイド
セミナーが**60分10万円**から実施可能！



<https://doctor-trust.co.jp/hokenshi/>



保健師サポート

特定保健指導、衛生委員会や健診事後措置など、
経験豊富な医療職が充実したサポートをご提供！

健康経営に関する各種さまざまなサービスを取り揃えています。
少しでもお困りごとがありましたらいつでもご連絡ください！

株式会社ドクタートラスト

03-3464-4000

contact@doctor-trust.co.jp

営業時間/9：30～18：00 定休日/土曜・日曜・祝祭日

〒150-0043 東京都渋谷区道玄坂1-14-6 ヒューマックス渋谷ビル2F

<https://doctor-trust.co.jp/>
ドクタートラスト公式ホームページ

