

ストレスに負けないタフな心の作り方 レジリエンスセミナー

株式会社ドクタートラスト

本日の講座の目的

レジリエンスを理解し、高め方を知ることができる

本日の目次

1. しなやかなメンタルとは
2. 物事の考え方のクセについて
3. メンタルトレーニング術
4. まとめ



1.しなやかなメンタルとは

しなやかなメンタル=『レジリエンス』

逆境やトラブル、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

『**困難をしなやかに乗り越え回復する力**』

緩衝力

予想外のショックやストレスを
弾力性でエネルギーに変える
打たれ強い精神

回復力

逆境や困難に直面しても
すぐに元の状態に戻る
しなやかさを持った心

適応力

予期せぬ変化に抵抗するより
変化を受け入れて
合理的に対処する力

このような力を持つ人といると自分も鍛えられる

2.物事の考え方のクセについて

みなさんに質問！

最近モヤモヤとしたことは何ですか？



家族のこと、仕事のこと、自分の内面に関すること、ニュースを見て、、、
場面は様々でしょう

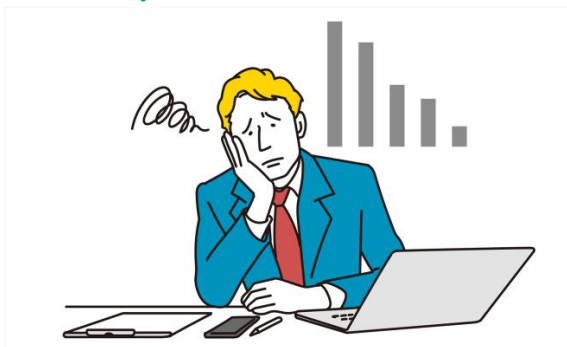
さらに質問！

あなたは、なぜそのことで
モヤモヤしたのですか？

家事を手伝う
べきなのに
してくれなかった



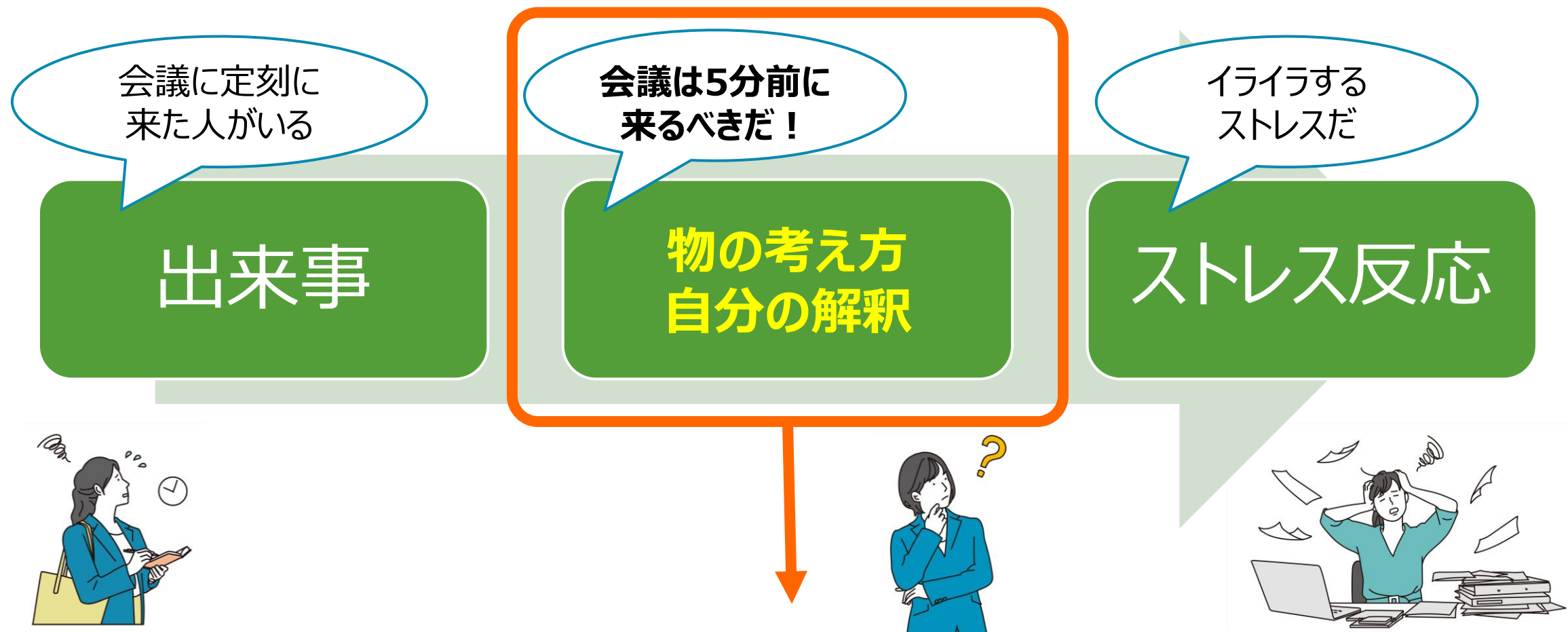
周囲が手伝って
くれるはずだったのに
手伝ってくれない



こんな悲惨なことは
起きて良いはずがない
許されない

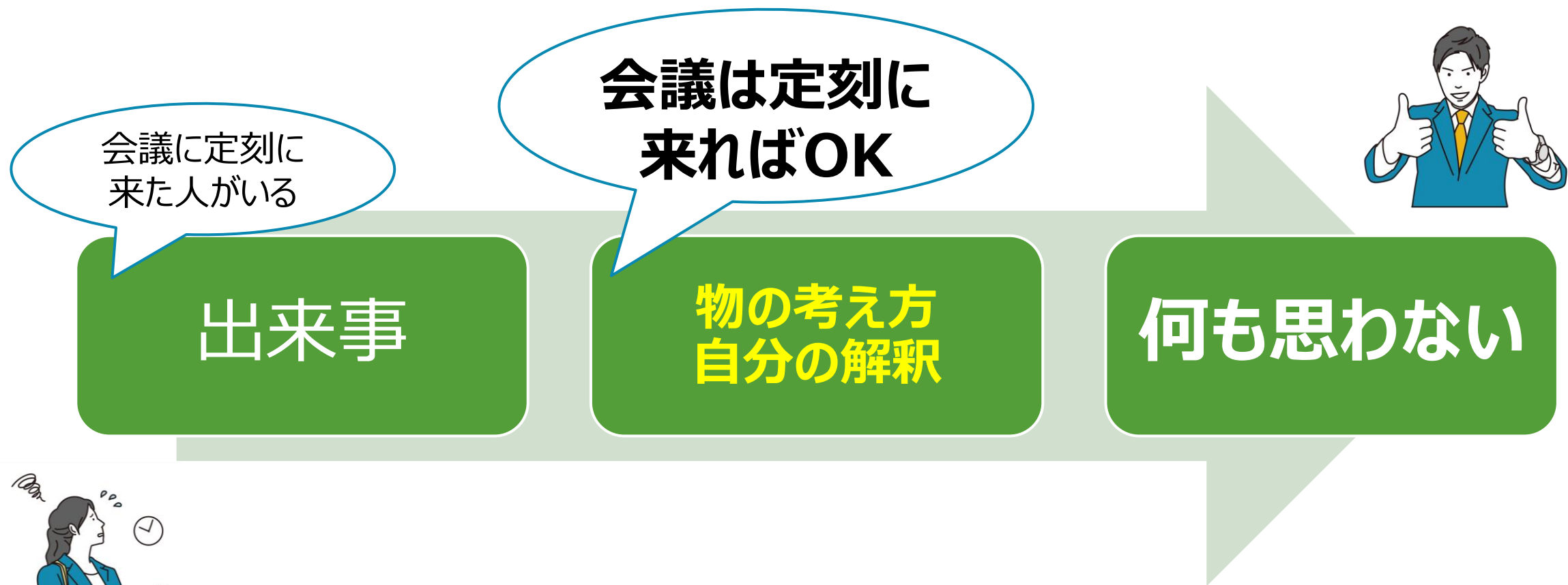


出来事がストレスになるのではない！



出来事ではなく「**解釈**」がストレスの原因！

それでは想像してみましょう



解釈ひとつで怒りもストレスも生まれなくなる

ストレスを生まないためには

自分の「解釈」をコントロールする

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

POINT

既に起きた出来事や事実は変えられないが
自分の解釈は自分次第で変えられる！

ポジティブ解釈トレーニング ①

不安やストレスを感じた出来事を振り返りましょう

出来事

仕事でミスをして
上司に厳しく怒られた。
周囲の人からも
心配された。

解釈（感情）

ミスをするなんて
社会人失格だ……
みんなからダメな奴と
思われたかも……
もう嫌だ、どうしよう。

結果

自分に自信がなくなり
仕事を続けていける
気がしなくなった。
会社を休みたくなった。

ポジティブ解釈トレーニング ①

自分の認知を修正してポジティブな結果にしましょう

出来事

仕事でミスをして
上司に厳しく怒られた。
周囲の人からも
心配された。

解釈（感情）

人間誰でもミスはする。
厳しく怒られたのは
期待されているからだ。
周囲が心配してくれている。

結果

ミスを振り返り
原因を突き止める。
同じミスをしないよう
対策を考える。

解釈の修正のコツ！

悲観的な感情は横に置き、現実の状態はどうなのかを着目する
事実でないことを捨て、一度物事を楽観的・客観的に考えてみる

やってみよう ポジティブ解釈トレーニング ②

不安やストレスを感じた出来事を振り返りましょう

出来事

解釈（感情）

結果

3.メンタルトレーニング術

①心身の健康を保つ睡眠～セルフチェック～

エプワース眠気尺度（8問） 主観的な日中の眠気を測る。世界中の医療現場で広く用いられているもの
あなたの最近の生活の中で、次のような状況になると、眠くてうとうとしたり、眠ってしまうことがありますか？
下の数字でお答えください。
質問のような状況になったことがなくても、その状況になればどうなるかを想像してください。

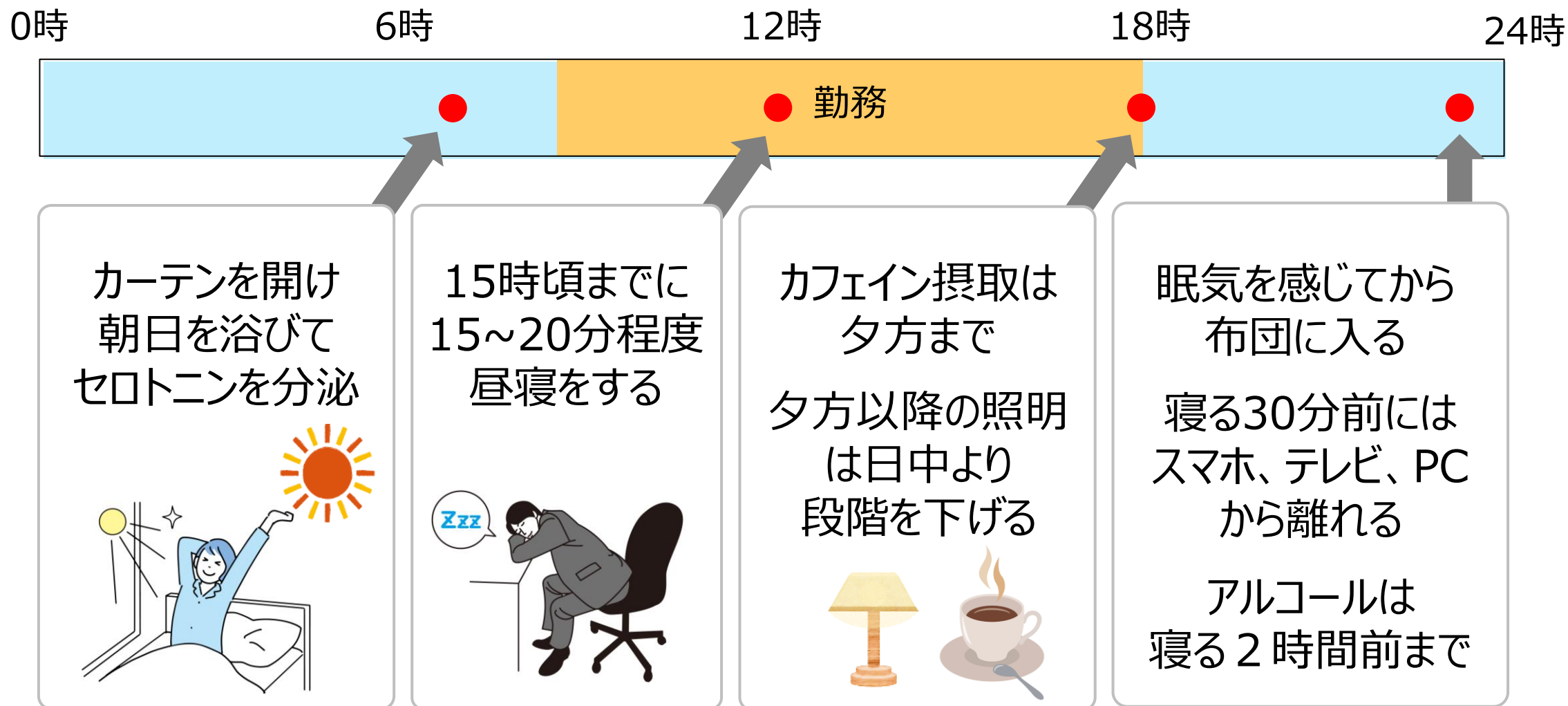
	質問	選択肢			
1	座って読書中	0	1	2	3
2	テレビを見ているとき	0	1	2	3
3	人の大勢いる場所（会議や劇場など）で座っているとき	0	1	2	3
4	他の人の運転する車に、休憩なしで1時間以上乗っているとき	0	1	2	3
5	午後に、横になって休憩をとっているとき	0	1	2	3
6	座って人と話しているとき	0	1	2	3
7	飲酒をせずに昼食後、静かに座っているとき	0	1	2	3
8	自分で車を運転中に、渋滞や信号で数分間、止まっているとき	0	1	2	3

選択肢
0 = 眠ってしまうことはない
1 = 時に眠ってしまう
2 = しばしば眠ってしまう
3 = だいたいいつも眠ってしまう

眠気少ない	5点未満
軽度の眠気あり	5～10点
強い眠気あり	11点以上

参考文献：Johns MW. A new method for measuring daytime sleepiness: the Epworth sleepiness scale. Sleep. 1991;14(6):520-525.

①心身の健康を保つ睡眠～セルフケア～



②心身の健康を保つ良い習慣・避けたい習慣

GOOD



➤ 音楽

快楽ホルモン「ドーパミン」の増加

➤ とりあえず「笑う」

笑うと「リラックス」を司る副交感神経が優位に
辛いときにこそ幸せなときにする行動をする

➤ 仕事とプライベートを切り分ける

仕事が終わったら通知を切る、メールを見ない
テレワークの場合はPCに布をかける

➤ 毎日3つの良いことを思い出して書く

ポジティブ心理学のテクニック

BAD



➤ やけ食い

胃・腸・肝臓などに負担

➤ やけ酒

アルコール依存症の下地になる

➤ 物にあたる・何かを攻撃する

イライラをぶつけないとストレスが解消できなくなる
対人関係で問題に

➤ ギャンブル

経済的にダメージが大きい
イライラする確率が高い

③頼れる人を作る・見つける

形のあるサポートもないサポートも両方重要！

情緒的サポート

相談にのる・共感する
励ます・応援する
愛情をそそぐ

道具的サポート

形のある物やサービスの提供

情報的サポート

役立つ情報やアドバイスの提供

評価的サポート

肯定的な評価をする
意見や行動を肯定する
褒める

④ 自信を高める

必要な4つの要素

実体験

実際に何かを達成した経験
実際に成功した経験
最も効果的！

お手本

誰かの成功を見聞きする
目標となる人を見つける

励まし

周囲の人からの励まし
良い評価を受ける

ムード

ポジティブな気分・感情
気持ちの高ぶり・高揚感
周囲の環境

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

④ 自信を高める～自信をなくしそうになったら～

ポジティブセルフトーク

不安や心配事が頭に浮かんだら、それに**反論**するような**ポジティブな言葉**を自分にかける。
根拠のない漠然とした反論ではなく、**実際におこなっている事実**をもとに反論する。



大事な仕事がうまくいか不安だ……心配だ……



大事な仕事がうまくいか不安**だけど**、
前々から**準備は充分に**やっているし
先輩にもサポートに入ってもらようお願いしたし
大丈夫だ！頑張ろう！

⑤信念を持つこと

ある旅人とレンガ職人の話

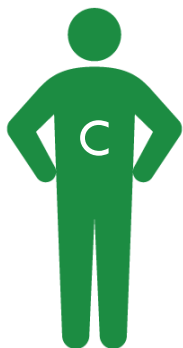
旅人がレンガを積んでいる3人の職人にこう尋ねました
「あなたはそこで何をやっているのですか？」



見ての通り、レンガを積んでいるんだ



大きな建物を作っているんだ



歴史に残る立派な大聖堂を作るんだ
みんなが集まって幸せな気持ちになれる場所にする

同じレンガを積む行為でも目的が全く異なる

⑤信念～それぞれのレンガ職人が見ているもの～



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で働く目的・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



大きな建物を作っているんだ

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

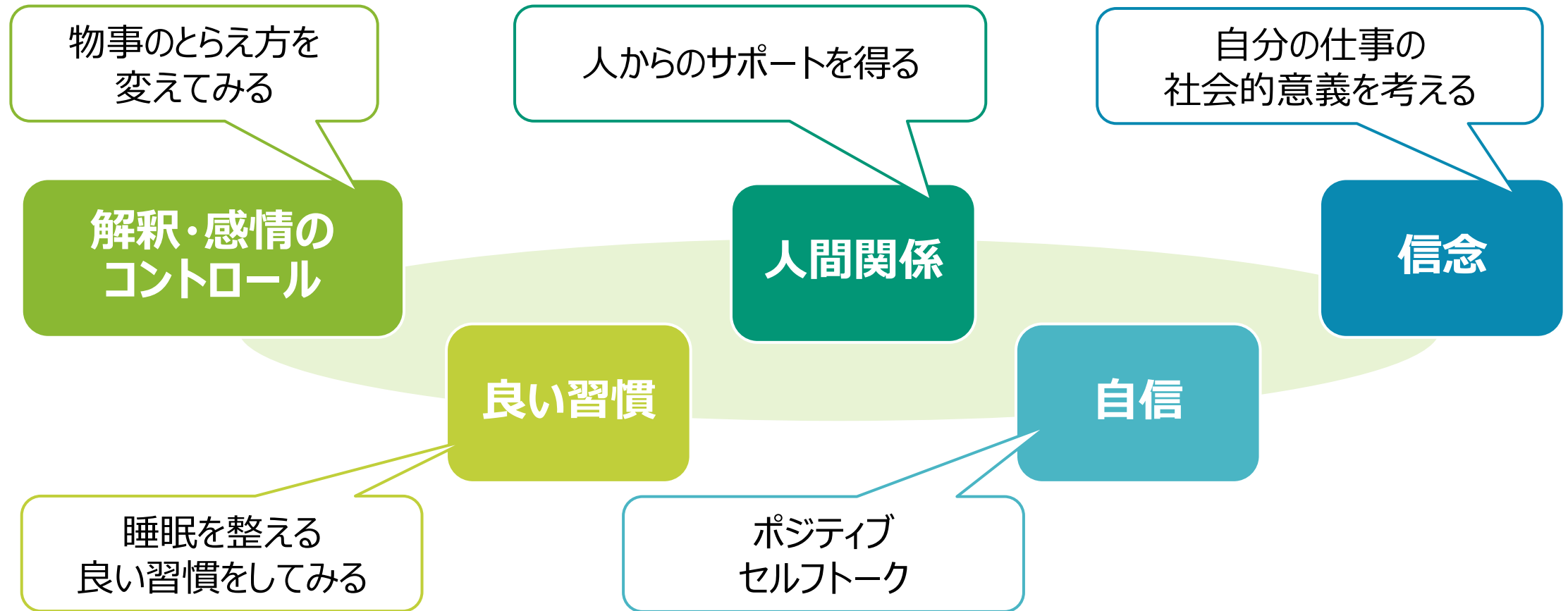


歴史に残る立派な大聖堂を作るんだ みんなが集まって幸せな気持ちになれる場所にする

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・価値を自分だけでなく社会全体の中で捉えることができる
たとえ辛い労働でも明確な意義を持ち前向きに努力が継続できる

4.まとめ

しなやかなメンタルに重要なこと



普段からの生活で少しずつ意識してみよう



ご清聴ありがとうございました

