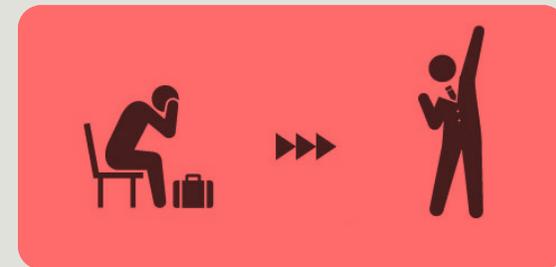


レジリエンス

ビジネスやメンタルヘルスの世界で重要な概念のひとつになっている「レジリエンス」

「精神的回復力」 「復元力」



心理学的に「困難な状況にもかかわらず、
しなやかに適応して生き延びる力」

自分の「レジリエンス」がどの程度なのかも知っておくことは **重要**

「レジリエンス」は先天的なものではなく、誰にでも鍛えられる。
「レジリエンス」をチェックし、折れない心を育むために、セルフマネジメント方法として
鍛える方法を確認しよう。

1 レジリエンスとは何か

レジリエンスという考え方が生まれた背景や必要性を深く知る

「困難な状況にもかかわらず、しなやかに適応して生き延びる力」
「逆境に打ち勝つ力」 「折れない心」

逆境力、再起力、折れない心之力

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的プロセス
(APA 全米心理学会)

【回復力】 テニスボールのように凹んでも跳ね返すという

【緩衝力】 新たな厳しい環境化でもやっていける

【適応力】 などを指しています。

2 レジリエンスの必要性

レジリエンスが注目されるようになったのは、
欧米ではリーマンショック直後、日本では東日本大震災直後。

環境変化が起こり、予測不可能な事態がいつ発生するかもわからない

変化や逆境をしなやかに力強く乗り越える力

レジリエンスが必要とされている理由は大きく3つあります。

【リーダーシップ能力】

現在

「変化」の時
少子高齢化
インターネットなどの
新しい技術の出現



過去の成功モデルをなぞっても成功するとは限りません。

今後

グローバル化
多様性に柔軟に対応
国籍を超えて活躍する人材
変革的なリーダーのニーズ



グローバル化へ対応するために、英語力やビジネススキルだけでは充分ではなく、**失敗や試練に負けないたくましさ、レジリエンス**が必要不可欠。