



メンタルヘルス・セルフケア

レジリエンス（回復力）強化

逆境を乗り越える思考法 | ポジティブ心理学活用

実施時間

最小: 40分～
推奨: 4時間程度

実施形式

オンライン / 対面 / ハイブリッド /
LMS / eラーニング

対象者

全社員 / セルフケアに関心がある方

試作版です。掲載・カスタマイズに関するご相談はお気軽にどうぞ。

講座概要 / 対応可能形式

講座概要

逆境を乗り越える思考法 | ポジティブ心理学活用

対応可能形式	カスタマイズ可能項目	受講環境
<ul style="list-style-type: none">オンライン対面ハイブリッドLMS / eラーニング	<ul style="list-style-type: none">対象者・階層に応じた内容調整研修時間（実施時間からの拡張・短縮）実施形式（オンライン / 対面 / ハイブリッド）業界別ユースケースの差し替え社内ルール・既存制度への反映演習データ・事例の差し替え	<ul style="list-style-type: none">オンラインツール: Zoom / Google WorkspacePC（カメラ・マイクが利用できる環境を推奨）詳細な受講環境は実案件のヒアリング後に調整します。

上記は講師として対応可能な共通条件です。講座個別の確定仕様ではなく、実案件ではヒアリング後に調整します。



カリキュラム概要

Unit 1

レジリエンスとは何か

詳細カリキュラム: 後続ページに掲載

Unit 2

逆境を乗り越える思考法

詳細カリキュラム: 後続ページに掲載

Unit 3

ポジティブ心理学の活用

詳細カリキュラム: 後続ページに掲載

Unit 4

強みを活かした回復力

詳細カリキュラム: 後続ページに掲載

本ページは各ユニットの見出しのみを掲載しています。ユニットごとの全項目は後続の「詳細カリキュラム Unit X」ページに掲載しています。実施時間・対象者・演習内容は実案件のヒアリング後に調整します。

詳細カリキュラム Unit 1

レジリエンスとは何か

- ・ レジリエンスとは：逆境から立ち直る力
- ・ 折れない心ではなく「しなやかに戻る」力
- ・ 脳科学が証明：レジリエンスは鍛えられる
- ・ レジリエンスが高い人の5つの特徴
- ・ 自己効力感・楽観性・感情コントロール・人間関係・問題解決力
- ・ 心理学の「レジリエンス因子」：何が回復を早めるか
- ・ なぜ今レジリエンスが注目されるのか：VUCA時代の必須スキル
- ・ 変化・不確実性・複雑性・曖昧性：予測不能な時代
- ・ ストレス耐性 vs レジリエンス：違いを理解する
- ・ 耐える力ではなく「回復する力」
- ・ レジリエンスが低いとどうなるか：燃え尽き・うつ・離職
- ・ 行動経済学の「損失回避」：失敗を恐れて動けなくなる
- ・ レジリエンスの3要素：資源・調整力・成長
- ・ 資源：支えとなるもの（人・お金・時間・健康）
- ・ 調整力：柔軟に対応する力
- ・ 成長：逆境から学ぶ力
- ・ 脳科学の「神経可塑性」：脳は何歳からでも変われる
- ・ レジリエンスが高い組織：強いチームの条件
- ・ 心理的安全性・サポート体制・学習文化
- ・ 自分のレジリエンス度をチェックする
- ・ 実践ワーク：過去の逆境をどう乗り越えたか振り返ろう

詳細カリキュラム Unit 2

逆境を乗り越える思考法

- ・ 思考が現実を作る：認知が感情を左右する
- ・ ABC理論：出来事→認知→感情・行動
- ・ 心理学の「認知の歪み」：ネガティブ思考のパターン
- ・ 10の認知の歪み：全か無か思考・過度の一般化・破滅化
- ・ 「絶対」「いつも」「みんな」の言葉に要注意
- ・ リフレーミング：見方を変える技術
- ・ 「失敗」→「学び」「問題」→「チャンス」
- ・ 脳科学の「ポジティブバイアス」：良い面に目を向ける訓練
- ・ 楽観的説明スタイル：ポジティブに解釈する習慣
- ・ 悪い出来事は「一時的・限定的・外的」と考える
- ・ 良い出来事は「永続的・全体的・内的」と考える
- ・ 感謝の習慣：毎日3つの「良いこと」を書く
- ・ 心理学の「感謝日記」：幸福度が25%上がる研究結果
- ・ 成長マインドセット：能力は伸ばせると信じる
- ・ 「まだできない」は「これから伸びる」
- ・ 行動経済学の「損失を利益に変換」：ピンチをチャンスに
- ・ セルフコンパッション：自分に優しくする
- ・ 完璧主義を手放す：70点でOK
- ・ 比較の罠：他人ではなく過去の自分と比べる
- ・ 脳科学の「ネガティビティバイアス」：悪い記憶の方が強い
- ・ 意識的にポジティブを増やす：3対1の法則
- ・ 実践ワーク：今の悩みをリフレーミングしてみよう

詳細カリキュラム Unit 3

ポジティブ心理学の活用

- ・ ポジティブ心理学とは：幸福の科学
- ・ 「病気を治す」から「幸せを高める」へのシフト
- ・ セリグマンのPERMAモデル：幸福の5要素
- ・ P：ポジティブ感情（喜び・感謝・希望）
- ・ E：エンゲージメント（没頭・フロー）
- ・ R：関係性（良好な人間関係）
- ・ M：意味（人生の目的）
- ・ A：達成（成果・成長）
- ・ 脳科学の「ドーパミン効果」：小さな達成が意欲を生む
- ・ 強みを活かす：VIA強み診断
- ・ 24の性格的強み：あなたの上位5つは？
- ・ 強みを仕事に活かす：得意なことで貢献する
- ・ 心理学の「フロー体験」：時間を忘れる瞬間
- ・ フロー状態の条件：スキルと挑戦のバランス
- ・ ポジティブ感情の拡張・形成理論：視野が広がる
- ・ 喜びが創造性・人間関係・健康を高める
- ・ 行動経済学の「幸福の最大化」：お金より経験
- ・ 親切の実践：他人に優しくすると自分も幸せ
- ・ レジリエンスの貯金：良い記憶を積み上げる
- ・ マインドフルネス：今この瞬間に集中する
- ・ 幸福度を測る：定期的な自己評価
- ・ 実践ワーク：自分の強みを5つ書き出して活用法を考えよう

詳細カリキュラム Unit 4

強みを活かした回復力

- ・ 弱みを克服するより強みを伸ばす戦略
 - ・ 脳科学が証明：強みを使うと脳が活性化する
 - ・ ストレングスベースアプローチ：強みに焦点を当てる
 - ・ 自分の強みを知る3つの方法
 - ・ 方法1：自己分析（過去の成功体験から）
 - ・ 方法2：他者からのフィードバック
 - ・ 方法3：診断ツール（VIA・ストレングスファインダー）
 - ・ 心理学の「自己効力感」：できると信じる力
 - ・ 強みを逆境で活かす：ピンチで本領発揮
 - ・ 「困難な時こそ〇〇の強みを発揮する」
 - ・ 強みの組み合わせ：独自の武器を作る
- ・ 「リーダーシップ×創造性」「誠実さ×分析力」
 - ・ 弱みとの付き合い方：補完・協力・受容
 - ・ 行動経済学の「比較優位」：得意分野で勝負する
 - ・ チームの強みを活かす：多様性が強さを生む
 - ・ お互いの強みを補完し合う関係
 - ・ 強みを育てる：日々の練習で磨く
 - ・ 1万時間の法則：継続が専門性を生む
 - ・ 脳科学の「長期増強」：繰り返しが神経回路を強化
 - ・ 強みの過剰使用に注意：バランスが大切
 - ・ レジリエンスの実践計画：強みを軸にした回復戦略
 - ・ 実践ワーク：強みを活かした逆境対処計画を立てよう

Excel「計画書ver2」G列のスライドタイトルをもとに掲載しています。実施時間・対象者・演習内容は、ヒアリング後に調整します。

ユニット一覧

UNIT 1 レジリエンスとは何か

- レジリエンスとは：逆境から立ち直る力
- レジリエンスが低いとどうなるか：燃え尽き・うつ・離職
- 自分のレジリエンス度をチェックする

UNIT 2 逆境を乗り越える思考法

- 思考が現実を作る：認知が感情を左右する
- 感謝の習慣：毎日3つの「良いこと」を書く
- 意識的にポジティブを増やす：3対1の法則

UNIT 3 ポジティブ心理学の活用

- ポジティブ心理学とは：幸福の科学
- 強みを仕事に活かす：得意なことで貢献する
- 幸福度を測る：定期的な自己評価

UNIT 4 強みを活かした回復力

- 弱みを克服するより強みを伸ばす戦略
- 「リーダーシップ×創造性」「誠実さ×分析力」
- レジリエンスの実践計画：強みを軸にした回復戦略



研修スタイル / 講師 / 相談

講師として対応可能な範囲

実施形式: オンライン / 対面 / ハイブリッド / LMS / eラーニング 最小実施: 40分～（要点を絞った導入構成） 推奨実施: 4時間程度（1ユニット1時間目安／詳細カリキュラム・演習を含む構成）（カスタマイズ相談例）・ 対象者・階層に応じた内容調整・ 研修時間（実施時間からの拡張・短縮）・ 実施形式（オンライン / 対面 / ハイブリッド）・ 業界別ユースケースの差し替え・ 社内ルール・既存制度への反映・ 演習データ・事例の差し替え（実施前ヒアリングで調整する項目）・ 対象者の階層／前提知識・ 受講環境・ 配信ツール・ 演習データ・ 社内固有事例の差し替え※ 本資料はカリキュラム設計例です。最小実施では要点を絞って扱い、詳細カリキュラム・演習を含む場合は、1ユニット1時間を目安に、対象者・目的・実施形式に応じて時間配分を調整します。

講師プロフィール

氏名: 準備中 経歴サマリ: 準備中 強み: 準備中 登壇可能講座: 52 件 / 13 カテゴリ

この講座をベースに、貴社向けカスタマイズをご相談いただけます。

お問い合わせ／カスタマイズ相談はサイトのお問い合わせ欄からご連絡ください。