

安全工学シンポジウム
OS-11 地域社会の安全を目指したレジリエンスエンジニアリング

人のレジリエンス力向上 ～平時にも必要なレジリエンス～

2016年7月7日

株式会社深谷レジリエンス研究所
深谷純子

レジリエンスの定義

対象	概念	指標
インフラ	壊れない強さ 堅牢性	耐震基準、活断層の有無 ハザードマップ 等
システム 組織	壊れても影響がない 元に戻る 環境変化に強い	冗長性・代替がある 有効な回復手順 多様性・判断のスピード 等
人の心	精神的なタフネス 心が回復できる 変化に適応できる	行動や思考の パターン その時々で 変化する

か    ではなく、  形は変わっても使える！

心のレジリエンスとは

- ・ 困難な状況にもかかわらず、うまく**適応するプロセス及び結果、または能力**のこと
- ・ 困難な状況でも、しなやかに**適応して生き延びる力**
- ・ 折れることなく、押しつぶされずに進んでいけるような力、**弾力性をもったしなやかさ**
- ・ 複雑かつ変化する環境下で**適応できる能力**

2つのレジリエンス

落ち込まない強さではなく、
落ち込んでも大丈夫だと思える心の状態
自分が達成したいことに、チャレンジできる心の状態

気分・モチベーション
時間経過

チャンスを活かせるレジリエンス力

原動力を失くしたくない
悪い状態を保存したい

原く立ち直りたい
逆境時に必要なレジリエンス力

精神的な落ち込みを軽くしたい

レジリエンスの資質

レジリエンスは獲得できる(出発点)

生得的な資質

- ・ 生まれつきの気質
- ・ 変わりにくい

<

獲得的な資質

- ・ 経験や学習で強められる
- ・ 環境によって変わる
- ・ 自分で変えられる

「素早く立ち直れる人」がやっていることを、「素早く立ち直れない人」にやらせても効果がない。(生得的な資質)

逆境を経験して、さらに強くなる。
周囲のサポートや目標によって強められる。(獲得的な資質)

レジリエンスの要素

ストレス対応力



ポジティブ思考



他者との関係構築力



モチベーションの維持



7

チャンスを活かすレジリエンス



- ・うまくいかないことがあっても投げ出さない(忍耐力)
- ・失敗を受け入れて成長できる

ストレス対応力



- ・困難はあっても自分は大丈夫だと思える(楽観性)
- ・起こっていることを肯定的に捉えられる
- ・次はうまくいくと思える(持続できる)

ポジティブ思考



- ・他者に共感でき、自分の気持ちを伝えられる
- ・他者と協働できる、支援できる

関係構築力



- ・人の役に立ちたいと思う
- ・明るい未来や目標を描くことができる

モチベーション

8

落ち込んでしまった時は.....



9

BCPに人的ケアを取り入れる



支援	Support
保険	Assurance
絆	Loyalty
コミュニケーション	Communication
注意義務	Duty of care
共感	Empathy
意思疎通	Interaction

トラウマを最小化し、生産性、回復性を最大化し、事業継続目標を達成するために、破壊的な出来事に関わっている人または影響を受けた人々の扱いに関する項目。

10

現場担当者のメンタルヘルスケア

1. **休養と栄養 「高揚感には要注意」「メンタル低下を想定する」**
気持ちが高揚して空腹感や眠気を感じにくい。
2. **安心できる仲間との会話 「弱音を吐く」「責めない」**
仲間と本音・弱音を吐く。自分も他者も責めないこと。
3. **役割を兼任しない 「1ヶ月続けられるかを考える」**
4. **複数で業務を担当する 「心の支え」「休める体制」**
5. **大切な人とのコミュニケーション 「緊張をほぐす」**
6. **マインドフル瞑想 「頭のデトックス」**

11

ご清聴ありがとうございました。

