

令和5年度 レジリエンス体験型研修会

折れない心をつくりやり抜く力を手に入れる 研修会報告



県教育委員会 教育総務課教職員厚生室では、令和3年度から、教職員を対象に、新しい環境、変化、困難な状況において生じるストレス等に対応する“レジリエンス力(挫折や苦境から回復する力)”を高める研修を実施しています。

今年度は、7月に【入門編】、10月に【強化編】の2部構成で、若手以外にも対象範囲を拡大し、教職員42名が参加してワークショップを行いました。

講師 株式会社ロジカルマネジメント 代表取締役 岩城博之

研修会のポイント

レジリエンスとは

自分を持つこと

迷走している人の共通点は、自分の内側を見ずに外側ばかりを見ていること。自分の素晴らしさや強みを深く理解し認め、自分らしさを追及することで、レジリエンスは高められることを、ワークを通じて体得しました。

①過去を整理した(振り返った)うえで、②未来を描き、③未来から逆算して、今何を積み重ねていくか。この3ステップでありたい自分を明確にすることが大切です。

あいまいさを受け入れること

すべてに白黒をつけたり、明確な答えを出そうとしてしまいがちですが、あいまいにゆらいている部分や矛盾していることに本当の価値があり、これを見極めることが大事であると学びました。

軸がある

軸がない

内面を磨く

不安だから外をみる

さらなる自信となる

比較してさらなる不安になる

大切なことを大切に

役職、資格を手に入れようとする

本質の価値を提供できる

迷走するいつまでも不安

©2023 Logical Management. All Rights Reserved.

Logical Management

参加者の声

アンケートより抜粋

満足度平均
92点

- 異なる年代や職種の参加者の多様な考え方に刺激をもらった。
- 自分の心の持ちようが変わった。
そのおかげでストレスもかなり軽減されたように思う。
- 研修を機に前向きに考えるトレーニングをしていきたい。
- 淡々と仕事を進めるのではなく、工夫の余地を探したりチャレンジしたりしていきたい。
- 校内の研修会等で学んだことを共有したい。

