２０２２年９月吉日

会員各位

(一社)情報通信設備協会
関東地方本部
教育委員長　塚本　豊

逆境に適応するプロセスを学ぶ TAC の「レジリエンス研修」開催お知らせ

今年度、研修協力を頂いているTAC㈱様より、「レジリエンス研修」の開催をいただくことになりました。

レジリエンスは逆境やトラブル、強いストレスに直面したときに、その状況に適応するメンタルスキルと心理的なプロセスです。つまり【逆境に適応するプロセス】を学ぶことでもあります。そこで、困難に直面してチーム全体の士気が下がっても、一致団結して乗り越えようとする風土を醸成できる経営者を育成するレジリエンス研修をご紹介します。

下記詳細で研修を会員の皆様にお知らせいたしますので、関心・興味のある方はご参加いただきたいと存じます。

記

1. 開催日時　令和４年11月１日　15時00分～17時00分

2. 開催場所　U－AXISビル2階　BCC(ビジネス・コミュニケーション・センター)　集合型によるセミナー形式
(東京都中央区入船2－2－14)

3. 研修方法　Hanacel 合同会社　代表　臨床心理士・公認心理師　古山　あかり氏によるセミナーを受講

4. 受講料　会　員　２５，０００円　一　般　３５，０００円　(教材費、消費税込み)

5. 対象者　管理者、経営者等マネジメントを主業務としているマネージャ層とする。

6. 定　員　20名　※最小遂行人員数(15名)に満たない場合は中止となります。

7. 申込方法　①申込は、https://kanto.itca.or.jp/seminar/にて必要事項を登録のうえ、9月30日(金)までにお申込み下さい。
②受講料は、開催決定の連絡後10月11日(火)までに下記口座へお振込み下さい。
(振込手数料はご負担願います)
三井住友銀行　日比谷支店　普通　0583062
口座名:一般社団法人情報通信設備協会関東地方本部訓練
③開催決定通知を実施した以降にキャンセルする場合は、受講料の返金は行われません。

８．コロナ対策　本研修は集合研修となりますので、コロナ感染防止を意識しソーシャルディスタンスの確保、マスクの着用、手洗いの徹底もお願いします。

9. 問合せ先　関東地方本部　事務局　担当：松島、齋藤
TEL　03－5244－9700　FAX　03－5244－9711
kantokensyu@itca.or.jp　松島　・　斎藤

以　上

カリキュラム

レジリエンスとは	
なぜレジリエンスが必要なのか	逆境さえもバネにして、以前よりも創造的な組織として成長ができる「レジリエンス」がなぜ今必要だと言われているのか、またレジリエンスを高めることで得られる組織のメリットを解説します。
「たくましいメンタル」と 「しなやかなメンタル」の違い	一般的なイメージとしてストレスに強い人は「ストレス耐性が高い，メンタルが強い」と考えられています。 ですが、実際に逆境を乗り越えることができるのは「しなやかなメンタル」を持っている人です。その両者の違いを解説します。
レジリエンスを磨く３STEP	ひとそれぞれレジリエンスの高さは異なりますが、トレーニングをすることで鍛えることができます。 そのレジリエンスを磨くための大切な３つのSTEPについて解説します。
レジリエンスの３STEP	
⑴底打ち	レジリエンスを磨くためのSTEP1として「底打ち」に取り組みます。 ストレスを受けたり、気持ちが落ちてしまうきっかけとなる事実を整理する方法を解説し、実際にワークを行います。
⑵立ち直り	STEP1で整理した出来事に対して、回復して立ち直っていくための資源探しやセルフケア、思考の選択をフレームワークを通して行います。
⑶教訓化	STEP1,2をふまえて逆境体験を俯瞰し、今後も起きるかもしれない逆境に対しての準備をしていき、レジリエンスを発揮しやすい状態を作るワークを行います。
組織のレジリエンスを高める	
チーム・社員のレジリエンスを磨く対話術	私たちは日々大なり小なり、思い通りにいかなかったりストレスを受けることがあり、チームや社員もそれぞれの立場で日々逆境体験をしています。その逆境体験をさらに力に変えていく対話術を解説します。
レジリエンスを高める社内の取り組み	日々の社内の取り組みの中で、レジリエンスを磨く機会を作ることができます。いくつかの取り組みをご紹介します。

Copyright © 2013 TAC CO., LTD.

あのドラマの主人公もこのスキルが高い！？

長引くコロナ禍を乗り越えるレジリエンス向上セミナー

これまでになかった
トラブルや問題に
判断を迫られる状態が
続いています

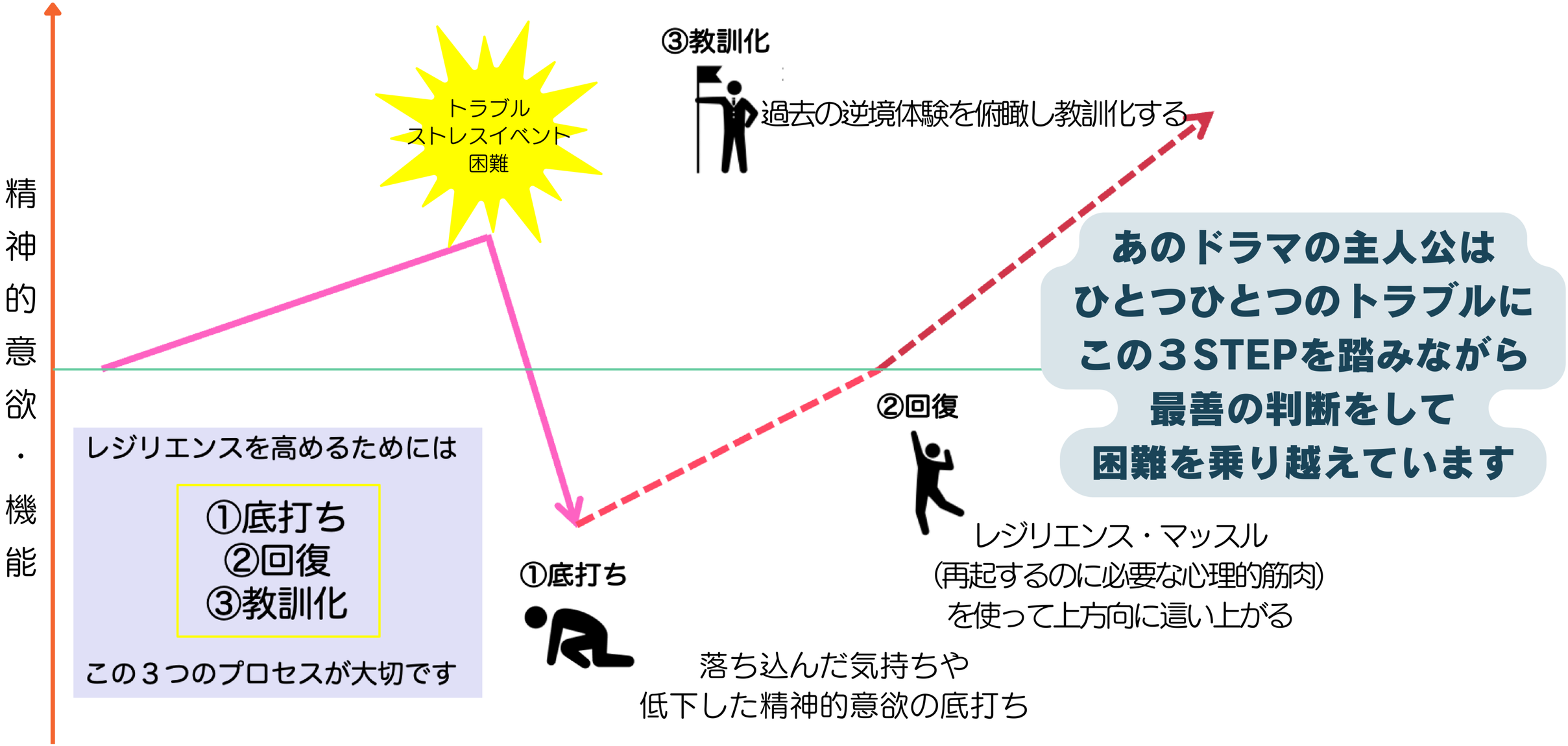
レジリエンスとは

復元力
回復力
弾力

▼

個人や組織が
困難や脅威に直面した時に的確に判断し
上手く適応できる能力を指します

レジリエンスの３STEP

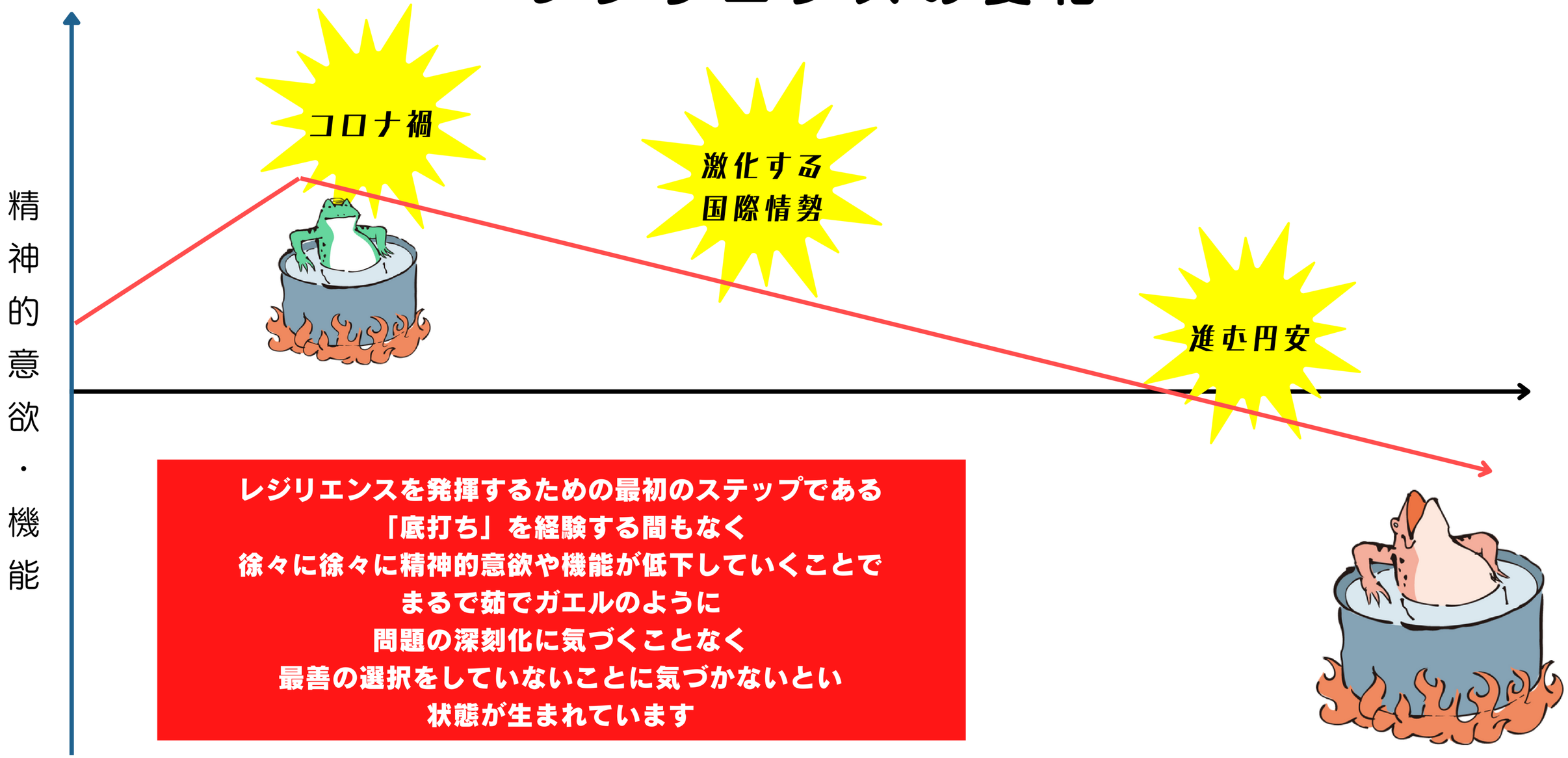


経営者は本来レジリエンスが高い傾向があります

ですが

長期化するストレスや困難によりこんな事態が起きています

長期化するストレスや度重なる困難による
レジリエンスの変化



レジリエンスを発揮するための最初のステップである
「底打ち」を経験する間もなく
徐々に徐々に精神的意欲や機能が低下していくことで
まるで茹でガエルのように
問題の深刻化に気づくことなく
最善の選択をしていないことに気づかないとい
状態が生まれています

本セミナーを通して

①致命傷を受けない　（致命傷回避）
②被害を最小化する　（被害最小化）
③すぐに回復する　（回復迅速性）

この３つをご自身のレジリエンスから発掘します

▼

困難やストレスが続く中でも
本来持っているレジリエンスを発揮できるよう
ご自身のレジリエンスを再確認していきます

逆境に強いことを理論的に体感し
それを組織や社員へ伝播させていく
準備をします

担当講師紹介

古山 あかり

Hanacel合同会社 代表
公認心理師・臨床心理士

【プロフィール】
千葉県出身、東北大学大学院博士前期課程修了（教育学修士）。
大学在籍時、児童相談所の仕事を経験。一時保護所へ入退所を繰り返す子どもたちの変化とその難しさをみて「個人だけでなく、その人を取り巻く環境（システム）から見た個人の理解が大切」ということに気づき、心理学の専門家を志す。
大学院修了後、臨床心理士と公認心理師を取得。
東日本大震災の被災地や首都圏の公立学校のスクールカウンセラーとして不登校、発達障害、対人関係、家族関係、セルフケア等の相談を年平均1000件を受け、数多くの問題の解消に努める。
神奈川県教育委員会緊急支援のスーパーバイザーを3年間担当。
現在はHanacel合同会社を設立し、カウンセリングルームを運営しながら、講師として企業研修やセミナーを行っている。
信条は今ある問題を解消することを第一に、「健康を維持しながら活躍できるメンタルヘルスケアを」。

【得意分野】
メンタルヘルス・セルフケア，問題解消スキル，レジリエンス，コミュニケーションスキル，パフォーマンス向上
【研修実績】
・法人研修（メンタルヘルス研修）：住友大阪セメント株式会社グループ企業，民間放課後デイサービス，その他東証プライム上場企業
・教職員向け研修：東京都公立学校職員向け（信頼関係構築WS，発達障害の理解と対応，セルフケア研修）
・K-Traning Academy　正規課程メンタルトレーナー
・児童向けコミック「ミラクルガールバイブル ココロのなかぜ～んぶ見えちゃう！心理テストSP」監修
【その他】
通信講座の心理学テキストの監修,児童向け心理学コミック監修

Copyright © 2013 TAC CO., LTD.