

# 心の再起力 (レジリエンス) 養成セミナー

開催日 2012年8月22日 (水) 9:30~17:00

会場 日本生産性本部 92会議室 (東京・渋谷)



公益財団法人 日本生産性本部  
メンタル・ヘルス推進センター

## 開催にあたって

誰にでも不公平な出来事や理不尽な出来事が起こります。その意味で、人生はきわめて公平にできています。しかし不公平・理不尽な出来事に対する振る舞いは、人さまざまであり、うまく乗り切れる人もいますが、だれもがそうとは限りません。

うまく対処できないと、ビジネスでは出社拒否やうつ状態になることもあります。実際、そういうケースが増えており、個人にとって不幸であるだけでなく、そのコストは企業にとっても大きな負担となっています。

ときとして訪れる厳しい状況を乗り越え、そこから大きく成長を遂げることが不可欠です。そしてその核になるのが「再起力 (レジリエンス)」です。

※参加者には「再起する力」(生産性出版)を進呈し、セミナーはそれにもとづいて進めます。

## こんな方におすすめ

※事業所でメンタルヘルスを担当している方、自身のストレス対応力や心の再起力を高めたいと思っている方、など

## ～プログラム～

9:30~10:30

### はじめに：基本原則

パートⅠ 心の復元力とは何か

パートⅡ 心の復元力 5本の柱

#### 1. 健康でいる

- ・最近の変化 ・健康プラン
- ・年齢と楽観度と健康 ・アクションプラン

10:30~12:00

#### 2. 問題をさばく

- ・論理的問題解決 ・創造的問題解決 ・アクションプラン

#### 3. 自己を高く保つ

- ・自信 ・自尊心 ・自己イメージ ・アクションプラン

13:00~14:00

#### 4. 成長を続ける

- ・好奇心 ・楽観主義 ・柔軟性 ・[人生という学舎]で学ぶ
- ・共感とシナジー ・アクションプラン

#### 5. 災いを福となす

- ・セレンディピティ：「幸福な偶然を捕まえる能力」
- ・アクションプラン

14:00~15:00

### パートⅢ 精神的にタフであるとは

- ・変えられるものと変えられないもの
- ・刺激と反応の間 ・移行の3フェーズ
- ・運命がレモンをくれたら ・人間にふさわしい苦悩
- ・精神的にタフであるとは

15:00~16:00

### パートⅣ 心の再起力を強化する

- ・ポジティブ粒子を蓄える ・お気に入り
- ・楽しみは ・望むことリスト ・励ます言葉
- ・セルフ・トーク ・適度な図々しさ
- ・自笑のすすめ

16:00~17:00

### パートⅤ 仕事の贈り物

1. 充実した、エキサイティングな時間
2. 成長のビッグチャンス
3. 人脈

おわりに：「私流」のすすめ

## 講師紹介

中嶋 秀隆 氏

ブラネット（株）代表取締役。国際基督教大学大学院修了。慶応大学非常勤講師。

著書に「再起する力」「PMプロジェクト・マネジメント」「死ぬまでに達成すべき25の目標」（共著）ほか、訳書に「リーダーの人間力」ほか。米国・レジリエンシーセンターよりレジリエンシー心理学のライセンス取得し、現在、その手法を産業界に広めるべく講師として活躍中。

## 受講要領

### 対象

事業所でメンタルヘルスを担当している方、自身のストレス対応力や心の復元力を高めたいと思っている方、など

※企業内の保健師、看護師などの保健スタッフ、及び産業医の方で、職場での実際の対応事例などにご興味のある方は、「メンタルヘルス職場対応セミナー」の受講をおすすめします。

※ご同業の方の受講はご遠慮いただく場合がございます。予めご了承下さい。

### 申込方法

お申込みにつきましては、下記「個人情報の取り扱いについて」をお読みいただき、個人情報提供にご同意いただける場合は、所定欄に必要事項を記入の上、郵送またはFAXにてお送り下さい。

### 定員

20名（開催日が近くなりますと、定員のため受付を締め切らせていただくことがありますので、お電話にてご確認の上、お申込下さい）

### 受講料

|                              |         |
|------------------------------|---------|
| メンタル・ヘルス利用会員                 | 23,100円 |
| 健康保険組合・労働組合<br>生産性本部賛助会員、官公庁 | 25,200円 |
| — 般                          | 31,500円 |

※上記料金は昼食代、資料代が含まれています。

### 受講のご案内

開催日2週間前頃に受講証及び請求書を発送いたします。

### お問い合わせ 申込み先

(財)日本生産性本部  
メンタル・ヘルス推進センター  
「心の復元力強化セミナー」係

担当：茨（いばら）

〒150-8307 東京都渋谷区渋谷3-1-1

TEL 03-3409-1128

FAX 03-3797-7214

<http://consul.jpc-net.jp/mental/index.html>

FAX 03-3797-7214

## 心の再起力 養成セミナー 受講申込書

年 月 日

組織名

所在地（〒 - ）

TEL（ ）

FAX（ ）

E-mail

従業員（組合員）数

|  |   |
|--|---|
| 受講料<br>(税込)<br>いずれかに <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> メンタル・ヘルス利用会員 23,100円× 名  |
|  | <input type="checkbox"/> 生産性本部賛助会員 25,200円× 名     |
|  | <input type="checkbox"/> 健保組合・労働組合・官公庁 25,200円× 名 |
|  | <input type="checkbox"/> — 般 31,500円× 名           |

|       | 氏名 | 所属・役職 |
|-------|----|-------|
| 派遣責任者 |    |       |
| 参加者1  |    |       |
| 参加者2  |    |       |

### 個人情報の取扱について

- 取得した個人情報は、当本部個人情報保護方針 (<http://www.jpc-net.jp/others/kojinjoho.html>) に基づき、安全かつ厳密に管理いたします。
- 取得した個人情報は、標記セミナーの参加に関する事務連絡・手続きのみに使用するものとし、他の目的には一切使用いたしません。
- 必要な個人情報をご提供いただけなかった場合は、標記セミナーにご参加できない場合がございますことをご了承下さい。
- 取得した個人情報を第三者に提供することはありません。ただし、当本部では当セミナー開催における業務（経理処理、廃棄物処理等）に伴い個人情報を預託することがあります。預託先に対しては、契約等にて個人情報保護に関する監督を行っております。また、取得した個人情報は手続きが済み次第、当本部内において責任をもって廃棄します。
- お客様は、当本部に対していつでも、当本部が有しているお客様の個人情報をお客様に開示するよう求めることができます。また開示の結果、当該個人情報に誤りがある場合は、お客様は当本部に対して当該個人情報の訂正または削除を要求することができます。

<個人情報に関する窓口> 公益財団法人 日本生産性本部 総務部 個人情報保護担当窓口 〒150-8307 東京都渋谷区渋谷3丁目1番1号  
TEL：03-3409-1112 FAX：03-3409-1986 個人情報保護管理者 公益財団法人 日本生産性本部 総務部長

### キャンセルポリシー

開催日の7営業日前からキャンセル料が発生しますのでご了承ください。

●開催7営業日前～4営業日前：参加費の30% ●開催3営業日前～1営業日前：参加費の50% ●開催当日・不参加：参加費の全額

### 賛助会員 ご入会のおすすめ

日本生産性本部の活動にご賛同いただく賛助会員制度がございます。事業参加費の割引、会員対象の無料講演会など各種特典がございます。詳細は、本セミナー担当、または組織広報センター(03-3409-1116)までお気軽にお問い合わせ下さい。