

従業員の「隠れた強み」を見出し、伸ばす

強みコーチング入門

第3回 強みを武器にレジリエンスを高める

Strength

オープニング

受講にあたってのお願い（1）



- ① 講義中は音声を「ミュート」、ビデオ画面を「オフ」でお願いします。
- ② 質問またはトラブルの場合は、事務局までチャットでお伝えください。質問の回答はクローキング時にさせていただきます。
- ③ 本セミナーは録画させていただきます。参加者の顔は録画されません。



- 勉強会の開始後に事務局から本日のスライドのPDF資料がチャット機能を通じて送られます。演習での質問が含まれていますので使用下さい。

オープニング

受講にあたってのお願い（2）



- 講義中に演習があります。ブレイクアウトルームに移動して演習を行ってください。
 - 画面はオンにしていただけると助かります。
 - 演習参加を希望されない方は事前に事務局にチャットでお伝えください。
- 心理的安全性の高い場づくりのため、下記4点のご協力をお願いします。
- | | | | |
|-----------------|------------------|---------------|---------------|
| 肯定的
Positive | 好奇心
Curiosity | 共有
Sharing | 機密
Privacy |
|-----------------|------------------|---------------|---------------|
- クロージング後に録画を終了し、閉会した後に、講師が質疑応答を受け付けます。ご希望の方は、残ってください。

オープニング

講師の紹介

久世 浩司 (くぜ こうじ)

ポジティブサイコロジースクール代表

- 岐阜県大垣市生まれ
- 慶応義塾大学 → P&G → スクール経営/著者/講師
- 応用ポジティブ心理学準修士(GDAPP)
- 認定レジリエンス マスタートレーナー
- レジリエンス関連のビジネス書の著者 (累計発行部数は20万部以上)



コンテンツ

1) オープニング

2) レジリエンスとは

3) 逆境時のVIA強み3つの効用

4) 強みコーチング演習

5) クロージング

オープニング

今回の目的

- 「強みコーチング」により、自分の強みを知り、磨き、活用できます。
- 「強みコーチング」により、部下やメンバーの強みを本人が気づき、磨き、活用する手助けができます。
- レジリエンスを高めるためのVIA強みの活用法を理解します。



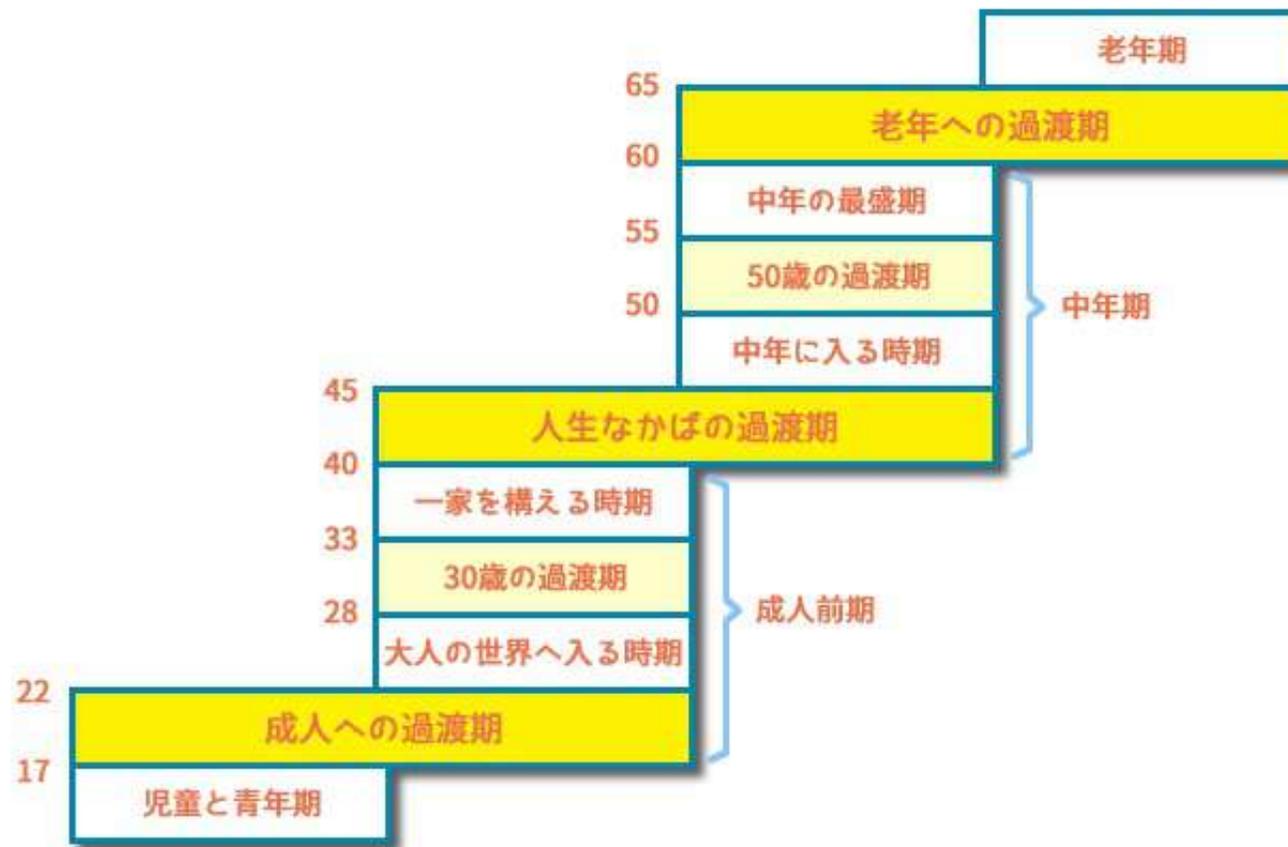
オープニング

先行きが不透明な状況が続いている

- V** Volatility (不安定性)
- U** Uncertainty (不確実性)
- C** Complexity (複雑性)
- A** Ambiguity (あいまい性)

オープニング

過渡期はストレスのある節目となりやすい



(D. レビンソン 「ライフサイクルの心理学」)

オープニング

試練と困難 - 古人の知恵



コンテンツ

1) オープニング

2) レジリエンスとは

3) 逆境時のVIA強み 3つの効用

4) 強みコーチング演習

5) クロージング

レジリエンスとは

レジリエンスの定義

研究論文では122もの定義が提示されている。

「レジリエンスとは、家族や人間関係の問題、深刻な健康問題、職場や経済的なストレスなど、逆境、トラウマ、悲劇、脅威、重大なストレス源に直面しても、適切に適応するプロセス。困難な体験から「立ち直る」ことを意味する」（全米心理学会）

「レジリエンスとは、状況に対応する方法をコントロールしたり、課題や逆境から立ち直ったりする能力のこと」イローナ・ボニウェル博士

「逆境、葛藤、失敗、あるいは前向きな出来事、進歩、責任の増大から立ち直るための開発可能な能力」（Luthans, 2002a）

「逆境・挫折・不運からの立ち直り力」（Ledesma, 2014）

→ 一般的には「**困難な体験から回復する力**」を意味する。

レジリエンスとは

レジリエンスに関連する用語

ハーディネス

PTG
(心的外傷後成長)

グリット

忍耐力
(VIA強み)

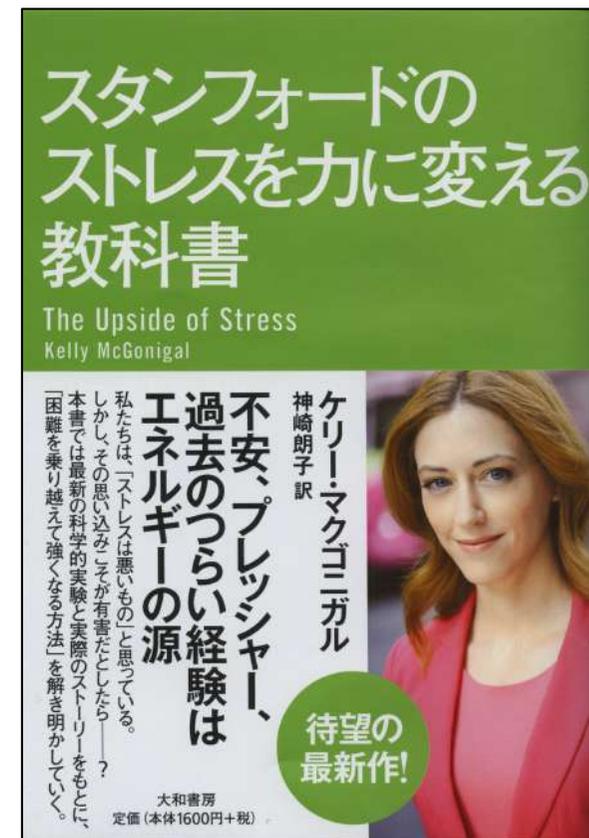
成長
マインドセット

メンタルタフネス

レジリエンスとは

レジリエンスとストレス

「ストレスに強いとは、逆境に影響されないことではなく、ストレスを利用して勇気、つながり、成長を含む人間の中核的な強みを目覚めさせることである」



Kelly McGonigal (2015)

強みの活用

レジリエンスとPTG

苦しみや悲しい出来事を体験し、トラウマを持った人が、そのもがき苦しんだ体験を他者と共有することで、時折ポジティブな変化をもたらすこと

PTGによる内面の変化

- 他者とのより良い関係
- 新しい可能性への開放
- 人生への感謝
- 強みの向上
- 精神的な成長



Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1995). Trauma and transformation: Growing in the aftermath of suffering. Thousand Oaks, CA: Sage.

レジリエンスとは

演習

目的：レジリエンスについて考える

方法：

- ご自身が勤務する企業、または仕事で関係する会社・組織で、働く人たちのレジリエンスが課題であるかどうかを伝えてください。
- その理由を共有してください。
- 一人2分をお願いします。

コンテンツ

1) オープニング

2) レジリエンスとは

3) 逆境時のVIA強み3つの効用

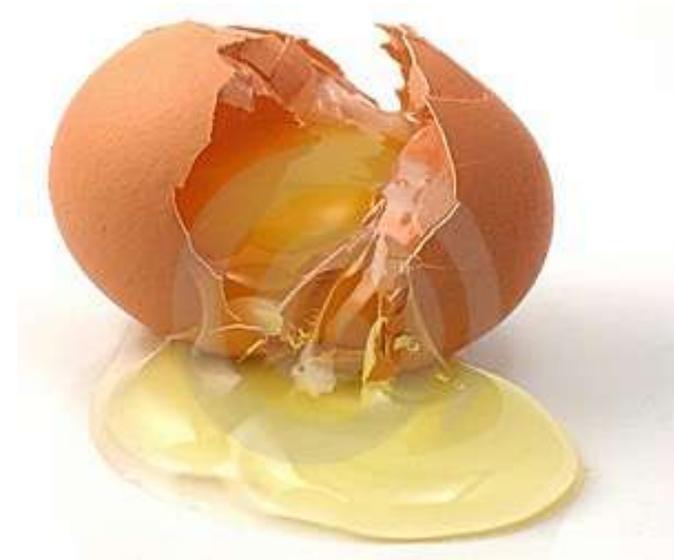
4) 強みコーチング演習

5) クロージング

レジリエンスとは？

レジリエンスの特徴① 緩衝力

- レジリエンスが強い人は、緩衝材により心が守られ、傷つきにくい。
- レジリエンスが脆弱な人は、外的なショックに脆い心を持ちます。



レジリエンスとは？

レジリエンスの特徴② 適応力

- レジリエンスが強い人は、環境変化に適応することができます。



レジリエンスとは？

レジリエンスの特徴③ 回復力

- レジリエンスが強い人は、竹のように折れにくく、回復力のある心を持ちます。
- 一方で、見た目に頑丈な人でも、嵐の後の木のように心が折れやすい人がいます。



逆境時のVIA強み3つの効用

1. Buffering

緩衝材として心を保護



2. Reappraisal

再評価し捉え方を転換



3. Resilience

問題を克服し立ち直る



① VIA強み バッファ効果

バッファ効果の3つの作用

リスク要因と
相互作用して
その影響を緩和する

リスク要因を
元に戻す

リスク要因から
問題に至るプロセス
を中断させる

バッファ効果を発現するVIA強み

希望

親切心

社会的知性

自律心

大局観

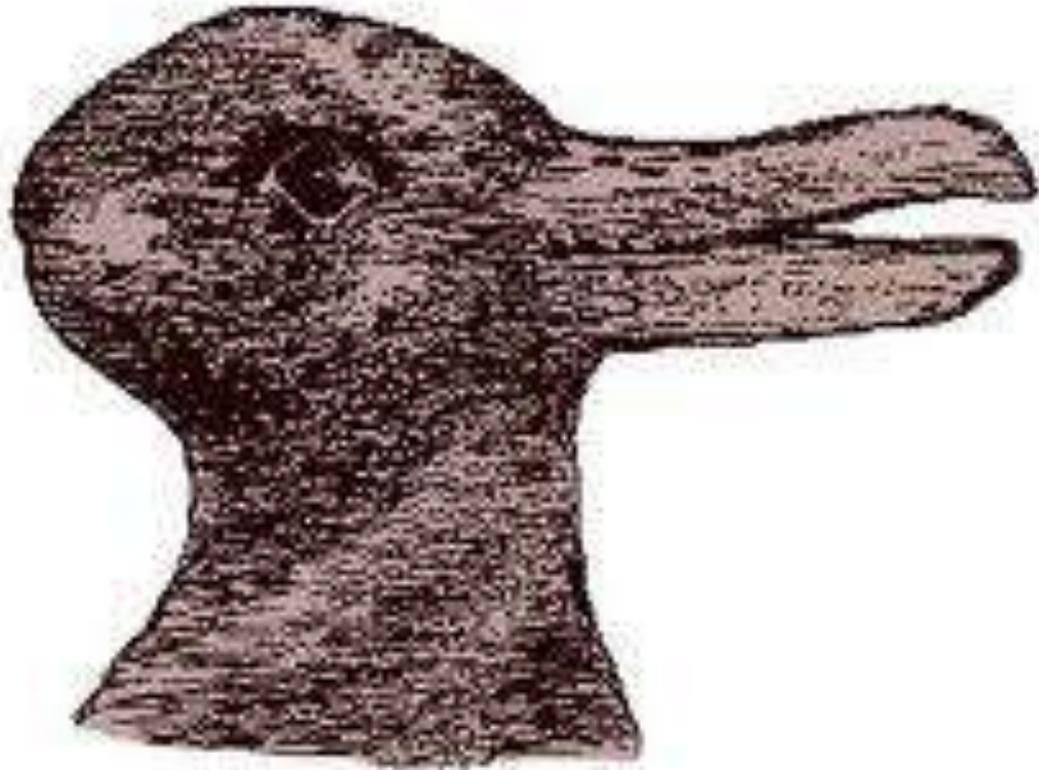
Peterson, C., Park, N., Hall, N., & Seligman, M. E. P. (2009). Zest and work. *Journal of Organizational Behavior*, 30, 161–172.

強みの活用

② VIA強み 再評価効果

再評価（捉え方の転換）とは？

- 再評価とは、もう一度見ること、つまり何かを再評価して調べることであり、言い換えれば、当たり前だと思っていることを考え直すことです。
- これは、ストレスを成長の機会と捉えるなど、自分の考え方を転換することと捉えることができます。
- 強みを活用することで、問題を見るための独自の見解を提供できます。
- 心理療法などで、困難な体験の意味を確立することが可能となります。





② VIA強み 再評価効果

- 強みの再評価として、問題や葛藤の状況を見て、本人の弱みに注目するのではなく、その状況の捉え方を見直すことで、使われている強みを見出す方法があります。
- 例えば、仕事後に飲み会などの社会的なイベントへの参加を避けている人は、社交的でない、または社会に不適応であると見られることがあります。
- ところが、強みの側面でその人を見ると、その人は自己成長をするために自宅で勉強することで「向学心」の強みを発揮していたり、健康になるために外食を避け「自己規律」の強みを活かしているかもしれません。または、リアルでの付き合いは少なくても、SNSなどのデジタルな交流は頻繁に行うことで「社会的知性」の強みを使っている場合もあります。

強みの活用

③ VIA強み レジリエンス効果

人格の強みは、人々が苦しみを管理し、乗り越えるのを助けるだけでなく、苦しみや悲劇の結果として出現し、その後、レジリエンスと癒しを維持するためのサポートを提供することができます。

- ピーターソンとセリグマン（2003）は、2001年9月11日のニューヨークの世界貿易センタービルへの攻撃によって、いくつかの強みが発揮されたことを発見した。

9/11で活性化したVIA強み

希望

親切心

感謝

愛

スピリチュ
アリティ

レジリエンスを高める強み「希望」

希望

現実的であると同時に、未来に対して楽観的であり、自分の行動を信じ、物事がうまくいくと確信している



- 希望という強みは、将来に対する前向きな期待に関係するものです。
- 希望には、楽観的な考え方や、これから起こる良いことに目を向けることが含まれます。
- 希望は、主体性を伴う行動指向の強さであり、目標に到達できるという動機と確信 (Will Power)、さらにその望む未来に到達するために多くの効果的な経路を考案することができます (Way Power)。
- 楽観主義は、出来事を内的、安定的、世界的なものとして解釈する楽観的な説明スタイルを持ちます。一方で、悲観的な説明スタイルを使う人は、出来事を外的で、不安定で、具体的なものとして解釈します。

(VIA Institute of Character)

レジリエンスを高める強み「親切心」

親切心

親切で共感力があり、見返りを期待せずに人に親切にすることがよくあります



- 親切心とは、他人に優しく親切にすることです。
- それは、他者に対して寛大であること、困っている人を支援するために自分の時間やお金、才能を提供することです。
- それは思いやりを持つことで、誰かの苦しみに真剣に耳を傾けたり、ただ一緒に座って黙ってサポートしたりすることです。
- 親切心とは、相手のために好意を持ち、世話をし、良い行いをすることを楽しむことでもあります。
- 親切で利他な強みを持つ人は、共感力・道徳心（モラル）・社会的責任の持ち主でもあります。

(VIA Institute of Character)

コンテンツ

1) オープニング

2) レジリエンスとは

3) 逆境時のVIA強み 3つの効用

4) 強みコーチング演習

5) クロージング

(前回のおさらい)

強みコーチング スキル 1

Strengths-Spotting

強みを見出す

- 自己や他者の強みに注目を向ける認知を「強みへの注目」と言います
- 「強みへの注目」の認知を増やすスキルが「強みを見出す」です
- 強みを見出す対象は、「自分自身」または「他者」になります
- VIA強み診断テストの結果を参考にすると、「自分自身」または「他者」の強みを見出すことが容易になります。

(前回のおさらい)

強みコーチング スキル1 応用 「SEAモデル」

Spot

強みを見出す

Explain

説明する

Appreciate

称賛する

演習

強みコーチング スキル2

Strengths Use

強みを使う

- 自分の強み（とくにTop 5の代表的な強み）を活用するスキルです。
- 多くの人は、自分の強みに対して盲目的ですが、活用法も同じです。
- 強みの使い方を考えるには、創意工夫が必要です。

演習

困難時に代表的な強みを使う

プロセス

- 困ったことやトラブル、難題や葛藤、フラストレーションや心の動揺を感じたことはありましたか？ 思い出して話してみてください。
- VIA強み診断の結果リストのうち、Top 5の代表的な強みを共有します。
- 聞き手は「一つ目の強みを使いましたか？ または創意工夫して使うことで問題に新しい方法で対処できますか？」と問いかけしてください。
- 同じく二つ目の強み、三つ目の強みの活用法を考えてください。

- 仕事や人間関係、家族や家のこと
- 退屈を感じてやる気が出なかった
- 締め切りが近いのに作業するのを先延ばしにしてしまった
- 物価や光熱費が高くなった
- 仕事の案件が減った
- 健康診断で要チェックと診断された

WISDOM
知恵

創造性
・独自性(オリジナリティ)
・適応性
・独創性

好奇心
・興味関心
・斬新さの追求
・探求
・オープンであること

知的柔軟性
・クリティカルシンキング
・物事を考え抜くこと
・オープンマインド

向学心
・新しいスキルや分野の学習
・システマティックな知識の積み上げ

大局観
・智慧
・賢明な助言の提供
・俯瞰的な見方をする

COURAGE
勇気

勇敢さ
・戦いの場での勇氣
・恐れで縮こまらない
・正しいことを主張する

忍耐力
・粘り強さ
・勤勉
・始めたことを最後までやり遂げる

誠実さ
・自己信頼
・自身の真実に忠実であること
・統一性、誠実さ

熱意
・バイタリティ
・熱心さ、熱中する
・活力、エネルギー
・生命力にあふれている感覚



HUMANITY
人間性

愛情
・愛し、愛される力
・他者との親密性を大切に

親切心
・寛容
・気にかけること、共感
・利他主義
・親切さ/思いやり



社会的知性
・自身の真意/動機、自身や他者の感情についての自覚/認識を持つ
・何が他の人々に行動を起こさせるのかを知る

JUSTICE
正義

チームワーク
・市民性、共同体の一員としての意識
・社会的責任
・忠実さ



公平さ
・正しさ、公明正大
・感情によるバイアスで、他者に対する判断を行わない

リーダーシップ
・グループ活動を組織/運営する
・物事をやり遂げられるようにチームを励ます

TEMPERANCE
節度



寛容さ
・慈悲心
・欠点を受け容れる
・やり直しの機会

慎み深さ
・謙虚
・達成したことを、自分で言わず、それを物語るにまかせる

思慮深さ
・注意深さ
・慎重さ
・不適切な、過度のリスクを取らない

自律心
・セルフコントロール
・鍛錬/修養ができている
・心の衝動や感情を管理する

TRANSCENDENCE
超越性

審美眼
・驚嘆、畏敬の念
・驚異に感動する
・気高さ、昇華

感謝
・善の行為や善良な人々への感謝
・感謝の念を伝える
・祝福されている感覚

希望
・楽観主義
・前向き
・未来志向

ユーモア
・遊び心
・人に笑顔をもたらす
・心が軽い

スピリチュアリティ
・宗教性
・信念、信じること
・目的(意識)
・意味があると感じる

コンテンツ

1) オープニング

2) エンゲージメントとは

3) 強みの活用

4) コーチング演習

5) クロージング

クロージング

次回のお知らせ

オンライン
勉強会

12/10_土
10:00~11:30

The School of
**Positive
Psychology**

従業員の「隠れた強み」を見出し、伸ばす

強みコーチング入門

第4回 ウェルビーイング(幸福度)を高める



ポジティブサイコロジースクール代表
応用ポジティブ心理学 準修士

久世 浩司



クロージング

講座のお知らせ

従業員のウェルビーイングを高める研修の講師を育成

.....

ウェルビーイング 講師認定講座

 **BA@BAB**
Growing well-being & engagement at work

📅 2023年5月13日, 6月3日, 6月24日

📺 @東京・九段下会場とオンライン



英・イーストロンドン大学大学院主任 イローナ・
欧州 ポジティブ心理学の第一人者 ボニウェル博士

著作： 久世浩司 / ポジティブサイコロジースクール
メール： info@positivepsych.jp
電話（代表）： 03-6869-6493

© 2022 久世浩司 / ポジティブサイコロジースクール

本資料の一部または全部を、著作者の書面による許可なくして再配布、複写、写真複写、あるいはその他いかなる手段において複製することを禁じます。