

# 2024年度 第9回 B-jin セミナー

## “折れない心”の育て方

# レジリエンス・トレーニング セミナー

### レジリエンス (Resilience) とは

逆境にぶつかったとき、ストレスフルな出来事に見舞われたとき、人は意欲も気力も低下し、本来のパフォーマンスが発揮できなくなります。「レジリエンス」とは、その「落ち込み」を最低限にし、意欲とパフォーマンスを回復する（つまり、へこまず素早く立ち直る）能力のことです。

「そんなの、その人の『性格』の問題じゃん！」  
と思う人も多いと思います。しかし、アメリカの心理学者を中心とした近年の研究成果から、

**この「レジリエンス」という「特性」は鍛えることができる**

ということが示されています。特にペンシルバニア大学のマーティン・セリグマン博士の研究に基づいて開発されたトレーニングプログラムは、アメリカを中心に教育現場や大企業、米軍などでも実施され、その効果は科学的に立証されています。

今回のセミナーでは、このプログラムの特徴である**7つのスキル**を身につけ、日常生活の中で使っていくことで「レジリエンス」を向上させる方法を紹介します。「スキル」なので、練習すれば誰でも使えるようになります。ものの見方や習慣を見直すことで「レジリエンス」を高め、ストレスに負けないタフな自分を作る方法を身に付けましょう。

対象：博士（前期・後期）課程学生、ポスドク

**講師：近藤 竜彦（こんどう たつひこ）氏** JPPA認定レジリエンス・トレーナー  
名古屋大学生命農学研究科 講師／学生相談総合センター 兼任相談員

申込方法：ホームページから申し込みください

[https://dec.nagoya-u.ac.jp/career/information/bsemi2024\\_09/](https://dec.nagoya-u.ac.jp/career/information/bsemi2024_09/)

※自動返信メールが届かない場合は、下記メールアドレスまでお問合せください

### ！参加にあたっての事前準備・注意事項

セミナー開始までに視聴していただきたい動画（25分程度）と、準備していただきたいことがございます。

詳細は申込時の返信メールをご確認ください。

セミナー前日の17時までに、メールでZoomの招待URLをお送りします。メールが届かない場合は、下記キャリア教育室までメールでご連絡ください。

セミナー参加のための通信環境は各自でご用意ください。

マイクのON/OFFは講師の指示に従ってください。録音・録画は禁止します。

