大学院生・ポスドクの地頭をプロフェッショナルに鍛える研修

Ⅱ スキルセミナー

2026年度 第9回

B-jin セミナー

“折れない心”の育て方

大学院生のための

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。

12/7（月）
10:00～12:00
Zoom

受付締切
12/4　15時

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
学校法人向陽学園 向陽高等学校　副校長
元 名古屋大学 生命農学研究科　専任講師

申込方法：ホームページからお申し込みください
https://dec.nagoya-u.ac.jp/career/information/bsemi2026_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。詳細は後日ご連絡いたします。準備ができなかった場合にもセミナーは参加可能です。
- 12月4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。



主催：
名古屋大学 博士課程教育推進機構 キャリア支援・教育部門（キャリアサポートセンター 博士人材キャリア育成部門）
E-MAIL: hakase-career[at]t.mail.nagoya-u.ac.jp（[at]→@）

共催：
未来を先導する世界トップレベル大学院教育拠点創出事業(FLAGs)「名大ビジョンR16:社会に羽ばたく高度博士人材の育成」