

Job
Café

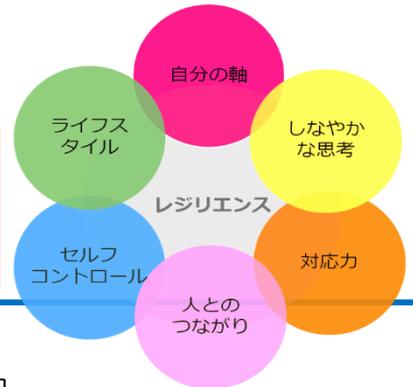
就活応援通信

epi.58

「レジリエンス」の6つの要素

レジリエンスとは・・・

「回復力」や「弾力性（しなやかさ）」を意味します。レジリエンスが高い人は困難な問題や危機的な状況に直面してもすぐに立ち直り、適応していくことができます。



レジリエンスを高める方法【レジリエンス・コンピテンシー】

1.【自己の気づき】自己の思考、感情、行動、生理的反応に注意を払う能力

自己の気づきを高めるためには、様々な場面において自分がどのような思考、感情、行動、生理的反応を取る傾向にあるかを客観的に認識し、受け入れる必要があります。

2.【自己のコントロール】望ましい結果を得られるよう、自分の思考、感情、行動、生理的状态を変化させられる能力

自己のコントロール力を高めるためには、困難な状況や危機的な事態に陥った時ほど、パニックになったり怒ったりするのではなく、自分を律して精神を整えるようにしましょう。

3.【現実的楽観性】ポジティブなことに気づき、期待し、自力でコントロールできるものにフォーカスし、目的を持った行動を起こせる能力

具体的には「この部分を活かせば、難局を乗り越えられそうだ」と考えたり、「大変だけど自分を成長させられる機会になるはず」と意欲を持って取り組んだりする姿勢が挙げられます。

4.【精神的柔軟性】状況を多角的に見て、想像的かつ柔軟に考えられる能力

精神的柔軟性を高めるためには、物事の一つの面だけに固執せずに、状況を多角的に観察して全体像や本質を捉え、目的に立ち返り柔軟に対応するよう心がけましょう。

5.【キャラクター・ストレンクス】最高の強みを活用して、自分の能力を最大限発揮し、困難に打ち勝ち、自分の価値観にあった人生を想像する能力

自分がやってみたいと思ったことには積極的に挑戦をして、学びを深めることで「自分ができる」という自己効力感が高まり、キャラクター・ストレンクスが鍛えられていきます。

6.【関係性の力】強い信頼関係を気づき、維持する能力

相談できる友人や家族の存在は、安心感や前向きな気持ちを取り戻す力になるので、日頃から感謝の気持ちを伝えるようにしましょう。

人も働き方もいろいろ いっしょに見つけよう!

自分らしい働き方



レジリエンスを高めるための第一歩として、自身の思考や感情、行動や生理反応に意識を向けることから始めてみてはいかがでしょうか？

