

「若手社員の交流推進事業」

若手・中堅社員向けセミナー【第1回】を開催

『レジリエンスを高める仕事術』～折れない心を育むために～

『若手社員の交流推進事業』の一環として企業間交流セミナーを、今年度も引き続き、連続セミナーとして開催した。

このセミナーは福井県と合同で実施しており、今年度の第1回目として今注目の「レジリエンス」をテーマに、ストレスコントロール（回復力・柔軟性・弾力・適応力）の基本から技法について、グループワークを通して実践的に学んだ。

講師には、リピーターや口コミで大評判の“こころ元気配達人”鎌田敏氏（こころ元気研究所（岐阜県）所長）をお迎えし、9月14日



（水）福井県生活学習館（ユ一・ふくい）において、結婚応援企業などから男女27名が参加した。

“レジリエンス”とは、ストレスに対応する力のことで、竹のようなしなやかな強さ（変化等に臨機応変に対応できる心の柔軟性）であり、「折れない心」や「逆境力」とも呼ばれる。ストレス社会で働く人たちにとって身につけておきたい力である。

まずはウォーミングアップとして、グループそして参加した全員とコミュニケーションを取るワークから楽しく始まった。

人はどうしても“思い込み（アンコンシャスバイアス）”そして“べき” “ねばならない”



などのこだわりを持ちがちであるが、出来事は1つでもその解釈は無限大にあり、人それぞれで考え方・捉え方が違うように、まずは相手を分かろうとする“傾聴”の心得から学んだ。心の距離が近づく「共通点探し」や元気になる小さなコツ、身体や行動から心に働きかける心身一如のアドバイスなど、3時間の講義ではあったが、参加者は鎌田講師からたくさんの元気をもらっていた。また「仕事が上手くいかず落ち込んでいたが、また頑張ろうと思えた。」「自分から発信したり、グループワークなどの参加型で、緊張せずに楽しみながら学ぶことが出来た。」など笑顔溢れる姿が見られた。



協会では、今後も新しく変化する時代に沿いながら、若手を中心とした異業種交流の機会を設けていきたいと考えている。