

社員の「立ち直る力」養う

静大のプログラム、県内5社導入

地場建設大手の平井工業（静岡市）など静岡県内企業5社は社員の「立ち直る力」を養う「レジリエンスプログラム」と呼ぶ研修を導入する。静岡大学子どもレジリエンス研究所が開発した教材を使ってストレスへの対処方法を学ぶ。「心の健康」を維持して仕事への意欲を高めてもらい、生産性の向上につなげる。

レジリエンスは強靱（きょうじん）性、回復力などを意味する。研修ではストレスへの向き合い方を学び、困難な状況や外部環境の変化に直面しても精神的に乗り越えられるようにするのが狙い。

レジリエンスプログラムの研修内容		
第1回	レジリエンスの理論	レジリエンスの理論を学び、弱める生活習慣を確認する
第2回	コーピング	ストレスのメカニズムを学び、対処方法を学ぶ
第3回	物事の捉え方とリフレーミング	物事をポジティブに捉える練習をする
第4回	自分史の振り返り	逆境の際にどうしたのか振り返る

（出所）静岡大学子どもレジリエンス研究所

生産性向上へ ストレス対処法学ぶ



平井工業でレジリエンスプログラムについて説明する静大の小林教授（11月）

26年2月まで各社の社員が4回の研修を受ける予定だ。研修ではまずレジリエンスの理論を学び、レジリエンスを弱める要因を理解する。ストレスに対処するコーピングのワークを行い、物事をポジティブに捉える練習をする。最後に逆境に直面した際にどうしたのか振り返る。研修の前後にアンケートを実施し、心理的なストレス反応度などを比較して効果を検証する。

教材は静大の子どもレジリエンス研究所が開発した。同研究所長で教育学部の小林朋子教授は10年以上にわたって子どもの「立ち直る力」を養う研究に携わり、約9000人のデータを分析した。プログラムを受けた中学生を調べるとレジリエンスが向上し、不登校傾向が低下したデータが得られているという。

小林教授は「大人向けのプログラムも研究を通じて得られたエビデンスをもとに開発した」と話す。基本的な理論は子ども向けと同じで、扱う事例や説明を大人向けに合わせた。検証結果を踏まえてより精度を高める。平井工業は26年1月に若手社員30人程度を対象に研修を始める予定で、このほど小林教授を招いて社内向けの説明会を開いた。山口貴史専務は「社

員の精神面のサポートにもしっかりと取り組んでいる姿勢を示したい」と導入の意義を話す。稲葉商店の稲葉貴文社長は「社員は取引先の建設会社と下請けの職人との間で板挟みになり精神的な負担を感じることがある。研修を受けることでストレスにどう対応し、たらいいか土台を築いておける」と期待する。

仕事で心理的な負担がかかるなどしてメンタルヘルスに不調を来す人が若い世代を中心に増えているといわれる。社員がストレスを抱え込むことで業務の生産性が低下しかねず、休退職に至れば企業にとって痛手となる。こうした状況を減らすことを目的とするレジリエンス研修に対して近年、企業の関心が高まっている。人材教育会社やコンサルティング会社などが相次ぎ参入し研修プログラムを提供している。子どもレジリエンス研究所は教育関連団体の助成金や企業の寄付金で研究に取り組む。

小林教授は「社員の国籍が多様化していることを踏まえ、プログラムの多言語化を進めたい」と話す。現在のような対面だけでなく、動画で研修を受けられるプラットフォームを27年にも立ち上げ、より多くの企業に提供することを目指すとしている。（遠藤淳）