

# レジリエンス研修

～ 困難や逆境の中で適応できる能力を養う ～

## 目的

自身の強みや長所を活かしながら、日々の仕事にやりがいを見出し、困難な環境や状況においても、課題解決に向けて粘り強くしなやかに適応できる能力（レジリエンス）の養成を図ります。

## 内容

### レジリエンス

【久保 朋子】

- レジリエンスを知る
- 自己のレジリエンスの分析
- 逆境の振り返り
- 自己の「思い込み」を知る
- 感情のコントロール
- 信頼を得る人間関係能力

## 準備物

特にありません。

## 研修PR

困難や逆境など、心理的な不安や大きなストレスを抱える状況においても、自分自身にブレない軸を持ち、情熱とチャレンジ心を持って仕事に取り組む力を高めます。また、全ての出来事は、自分にとって意味があるという考え方を基軸にして、特に職場での人間関係構築力と未来を自ら切り拓いていくリーダーシップ力を高めることができます。

主事・主査級の若年層の職員にお勧めです。

様々な環境で働く職員同士で語り合い、前向きに出来事を捉えて進んでみませんか。

## 対象・日程等

対象者：市町村長等の推薦、希望職員  
 日程：令和8年11月12日(木)～11月13日(金)  
 定員数：36人  
 場所：東北自治総合研修センター  
 受付時間：午前8時50分～9時20分

## 講師

久保 朋子

株式会社パトス 講師



### 経歴

大手保険会社に入社。社内の能力開発センターの研修部に配属され、新人から管理者対象に社内インストラクターとして活躍する。人材育成に関わることをライフワークにと希望し、(株)パトスの専任講師となる。以後、全国の自治体や企業で多数の研修に登壇し、研修講師としての働く皆様の声を聴き学びを深めながら、キャリアを積んでいる。レジリエンス、キャリアデザイン、コミュニケーション、コーチング、リーダーシップ、部下・後輩育成、マネジメント等の研修で全国各地を飛び回っている。

## タイムスケジュール

	9:00	9:30	10:00	12:00	13:00	16:00	16:30
1日目		開講式 お茶会	研修	休憩	研修		宿泊村カフェ
2日目	研修			休憩	研修	閉講	

## 令和7年度受講者の声

- ・「どんな意識で仕事に向き合うべきか」ということが、わかりやすく理論的に説明があり、とても学びがあった。ワークでは、普段意識しないことを考えることができた。
- ・自分の中で物事の考え方や意識を変えようと思った。
- ・物事の捉え方を変えることで、気持ちが上向きになることを体験できた。

## II

### 専門研修 ステップアップ研修