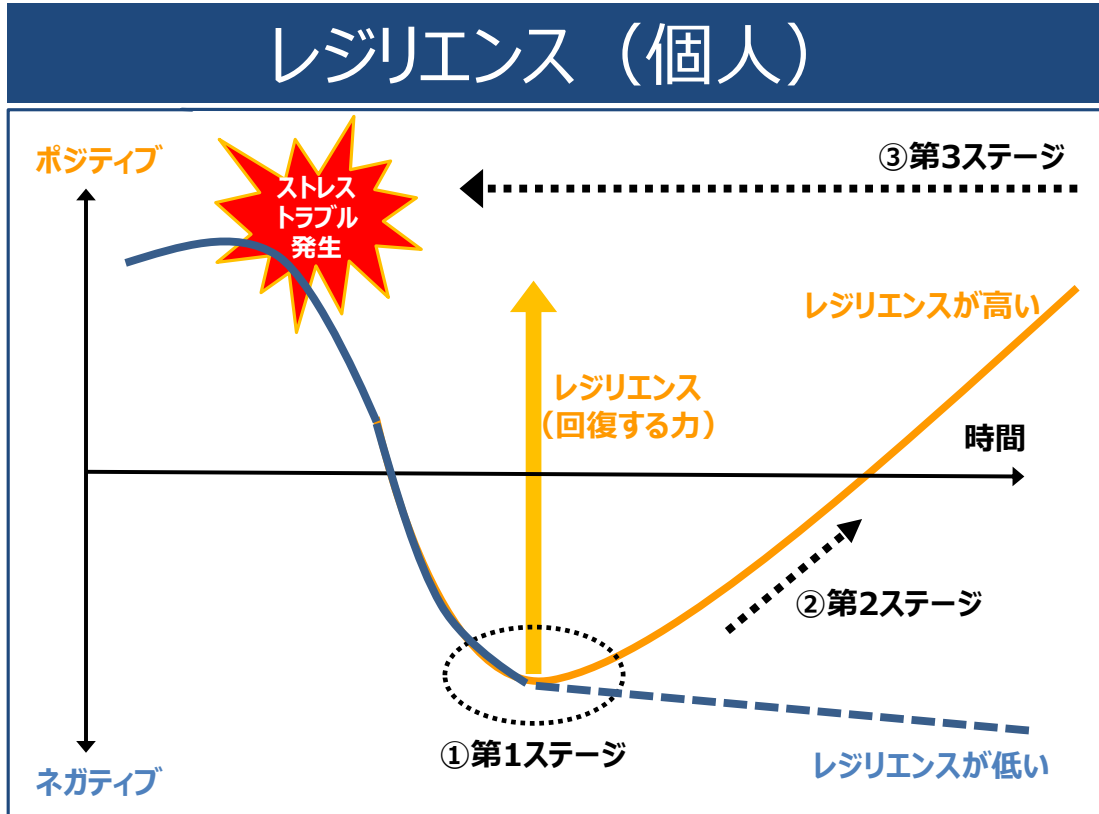


前回、『IKIGAI：生きがい』について紹介いたしました。  
今回も、読者の反響から、『レジリエンス力を高める』について紹介します。

今回、『レジリエンス力を高める』にてメンタルタフネスを含めてビジネスパーソンのウェルビーイングについて紹介いたします。

# ①-1 『個人のレジリエンス力』

## 『個人のレジリエンス力』 (下図)



レジリエンスについては、既寄稿『レジリエンス』  
(2024.05.01) \*にて紹介いたしました。  
その中の「個人のレジリエンス」について再考します。  
広島県「生徒指導資料No.36」では、生徒のレジリエンスを鍛える  
3つのステージと7つの技術を紹介しています。

第1ステージは、「ネガティブ感情に対処する」その技術として  
第1は、**ネガティブ感情の悪循環から脱出**する。  
第2は、役に立たない「思い込み」を手なずける。

第2ステージは、「レジリエンス・マッスルを鍛える」その技術として  
第3は、「やればできる！」という自信を科学的に身に付ける。  
第4は、**自分の「強み」を活かす**。  
第5は、こころの支えとなる「サポーター」をつくる。  
第6は、「感謝」のポジティブ感情を高める。

第3ステージは、「逆境体験を教訓化する」その技術として  
第7は、痛い体験から意味を学ぶ。

(図) 著者作図

引用：文部科学省 広島県 生徒指導要領No.36

## ①-2 『個人のレジリエンス力』

レジリエンスの高いビジネスパーソンは、自分をよく知っていることが明らかになっています。自分の強みが何であり、それが何によって引き出されるか、何を強く信じているかをよく自覚しています。

前々回の「非認知能力を伸ばす」でも触れましたが、勉強ができるという一つの軸しかない学校での成績、偏差値という他者との比較になってしまいますが、**やり抜く力、クリティカルシンキング、向社交性**（他者への思いやり）などの異なる軸に多く触れることによって「自分の軸を持つてば良い」と気が付ける可能性が高まります。

自分らしく生きていける、「自分の軸」を持つことも大切です。

それが自分の強みにもなります。

これは、「レジリエンス・マッスルを鍛える」の、自分の強みを活かすことにも繋がります。

何が起こるか予想しづらいVUCA時代のビジネスパーソンは、「非認知能力」であるレジリエンス力を高め、自分らしく生きられる「ウェルビーイング」を目指すことが大切と考えます。

\*既寄稿『レジリエンス』（2024.05.01）参照

## ②-1 『メンタルタフネス』

### 『メンタルタフネス』 (下図)

#### メンタルタフネス

- レジリエンス力を高める
- 認知行動療法 3Cとは

コグニション  
(認知)

しなやかに考えて解決に向けて  
工夫できる力

コントロール

環境やところを、自分が主体性をも  
ちながらコントロールしているという  
感覚

コネクション  
&  
コミュニケーション

ほかの人とわかり合い、  
助け合える人間関係

認知行動療法の権威である一般社団法人認知行動療法研修開発センター理事長 大野裕先生は  
レジリエンス力を高める方法として、認知行動療法の「3つのC」について述べられています。

(マンガ ネコでもできる！認知行動療法 大野裕[著]SBクリエイティブ株式会社)

「3つのC」とは、ストレスを味方にして、ところを元気にするのに役立つポイントになります。

コグニション (認知)

しなやかに考えて解決に向けて工夫できる力

コントロール

環境やところを、自分が主体性もちながらコントロールしているという感覚

コネクション&コミュニケーション

ほかの人とわかり合い、助け合える人間関係

コグニション (認知) の4つのステップとして

「気づく」気持ちやからだの変調に気づく

「ひと息入れる」ひと息入れて自分を取り戻す

「考えを整理する」思い込みから自由になる

「期待する現実へ近づく」こうなりたいという現実のために工夫する

この4つのステップを踏んでところを整え、先にすすむ。

(図) 著者作図

引用マンガ ネコでもできる！認知行動療法 大野裕[著]SBクリエイティブ株式会社

## ②-2 『メンタルタフネス』

コントロールやコネクション&コミュニケーションでは、**笑いの大切さと、だれかの力を借りて乗り越えていく**のもレジリエンス力を高めると大野先生は述べられています。

まさに、これらのことは、既寄稿『KPI経営』（2022.12.01）－当事者研究（多様性のマネジメント）－\*\*の「**自立とは依存先を増やすこと**」にも通じます。

「3つのC」によりレジリエンス力を高めることは、我々ビジネスパーソンにとっても示唆に富むものではないでしょうか。

また、大野先生によるとそうじの効用についても述べられています。

何もしたくないぐらい精神的に落ち込んでいる時は、そうじをするという、まず身体を動かすことで雑念を考えなくなり、そうじ後の達成感もあるとのこととです。

後から考えると、悩んだりすることや迷いつづけることや不安は、「**ヒトが成長するチャンス**」であり、「**何かを求める一歩**」とポジティブにとらえることもできます。

**一日一笑**を心掛けることも良いように思います。

一方、既寄稿『心理的安全性』（2024.02.03）－縄文時代－\*\*\*にもあるように「**悩みなんて全部まとめて貝塚にポイ**」という発想も大切かもしれません。

レジリエンス力を高めることは、我々ビジネスパーソンにとっても、ウェルビーイングに近づくために身に付けていければ良いのではないのでしょうか。強みを伸ばしながら自分らしいキャリアも歩めます。

VUCA時代のエクセレントビジネスパーソンは、「レジリエンス力を高めること」で、いつまでも変化できる自分自身をマネジメントし、エキサイティングに、「**ありたい姿**」である未来の価値を創造し、自分らしい「ウェルビーイング」に近づく可能性が高まります。

\*\*既寄稿『KPI経営』（2022.12.01）－当事者研究（多様性のマネジメント）－参照

\*\*\*既寄稿『心理的安全性』（2025.02.03）－縄文時代－参照

医薬品・医療機器企業はこれから、社員の「レジリエンス力を高める」ことで、自社を「トランスフォーメーション」し、持続可能（SDGs）な国民皆保険を含めた社会保険制度維持に貢献していくべきと考えます。

2026年3月

文責：日本ジェネリック製薬協会 広報委員会コミュニケーション広報戦略部会

# (参考情報)

- 『IKIGAI：生きがい』：日本ジェネリック製薬協会JGA  
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/260302.html>
- 『非認知能力を伸ばす』：日本ジェネリック製薬協会JGA  
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/260202.html>
- 『結晶性知能』：日本ジェネリック製薬協会JGA  
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/251223.html>
- 『オーセンティックリーダーシップ』：日本ジェネリック製薬協会JGA  
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/250901.html>
- 『価値創造思考（イノベーション思考）まとめ』：日本ジェネリック製薬協会JGA  
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/250801.html>
- 『価値創造思考（イノベーション思考）パート3』：日本ジェネリック製薬協会JGA  
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/250701.html>
- 『価値創造思考（イノベーション思考）パート2』：日本ジェネリック製薬協会JGA  
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/250606.html>
- 『価値創造思考（イノベーション思考）』：日本ジェネリック製薬協会JGA  
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/250501.html>
- 『イノベーション・プラットフォーム』：日本ジェネリック製薬協会JGA  
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/250401.html>
- 『働きがい』：日本ジェネリック製薬協会JGA  
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/250303.html>
- 『心理的安全性』：日本ジェネリック製薬協会JGA  
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/250203.html>
- 『社会的インパクト』：日本ジェネリック製薬協会JGA  
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/250106.html>
- 『マネジメント現在・過去・未来（パート3）』：日本ジェネリック製薬協会JGA  
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/241202.html>
- 『マネジメント現在・過去・未来（パート2）』：日本ジェネリック製薬協会JGA  
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/241101.html>
- 『マネジメント現在・過去・未来』：日本ジェネリック製薬協会JGA  
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/241001.html>
- 『金融リテラシー』：日本ジェネリック製薬協会JGA  
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/240902.html>
- 『マーケティング・イノベーション』：日本ジェネリック製薬協会JGA  
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/240801.html>
- 『人材バランスシート』：日本ジェネリック製薬協会JGA  
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/240701.html>
- 『キャリアオーナーシップ』：日本ジェネリック製薬協会JGA  
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/240601.html>
- 『レジリエンス』：日本ジェネリック製薬協会JGA  
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/240501.html>
- 『非認知能力』：日本ジェネリック製薬協会JGA  
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/240401.html>
- 『フィンテック・ウェルビーイング』：日本ジェネリック製薬協会JGA  
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/240304.html>
- 『イノベーションと無形資産』：日本ジェネリック製薬協会JGA  
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/240201.html>
- 『非財務情報可視化』：日本ジェネリック製薬協会JGA  
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/240109.html>
- 『2023年ノーベル経済学賞、ノーベル生理学・医学賞』：日本ジェネリック製薬協会JGA  
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/231201.html>
- 『リスクリング（鳥の目、虫の目、魚の目）』：日本ジェネリック製薬協会JGA  
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/231101.html>
- 『三位一体の労働市場改革』：日本ジェネリック製薬協会JGA  
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/231002.html>
- 『女性活躍推進』：日本ジェネリック製薬協会JGA  
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/230901.html>
- 『次世代育成支援対策』：日本ジェネリック製薬協会JGA  
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/230801.html>
- 『AI戦略』：日本ジェネリック製薬協会JGA  
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/230703.html>
- 『PBR革命』：日本ジェネリック製薬協会JGA  
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/230601.html>
- 『日本版ジョブ型』：日本ジェネリック製薬協会JGA  
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/230501.html>
- 『Society 5.0』：日本ジェネリック製薬協会JGA  
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/230403.html>
- 『ウェルビーイング・マーケティング』：日本ジェネリック製薬協会JGA  
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/230301.html>
- 『サステナビリティ・トランスフォーメーション（SX）』：日本ジェネリック製薬協会JGA  
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/230201.html>
- 『インパクト加重会計』：日本ジェネリック製薬協会JGA  
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/230105.html>
- 『KP経営』：日本ジェネリック製薬協会JGA  
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/221201.html>
- 『価値創造経営』：日本ジェネリック製薬協会JGA  
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/221101.html>
- 『ムーンショット経営』：日本ジェネリック製薬協会JGA  
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/221003.html>
- 『人的資本経営（パート3）』：日本ジェネリック製薬協会JGA  
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/220901.html>
- 『人的資本経営（パート2）』：日本ジェネリック製薬協会JGA  
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/220801.html>
- 『人的資本経営』：日本ジェネリック製薬協会JGA  
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/220701.html>
- 『ウェルビーイング経営』：日本ジェネリック製薬協会JGA  
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/220601.html>
- 『VUCA時代経営』：日本ジェネリック製薬協会JGA  
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/220510.html>
- 『パーパス経営』：日本ジェネリック製薬協会JGA  
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/220325.html>
- 『ESG経営』：日本ジェネリック製薬協会JGA  
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/220120.html>