



# RRCJ

The Resilience Research Council of Japan

一般社団法人レジリエンス協会 メールマガジン

2016.3.1 (第18号)

## 【目次】

1. 「第19回 定例会」ダイジェスト報告  
(2016年1月28日開催)
2. 次回「第20回定例会」開催のご案内  
3月10日(木) 13:00~16:50  
於；日比谷図書文化館
3. 会員募集のご案内



(日比谷図書文化館からの眺望：日比谷公園)

## 【1. 第19回 定例会；ダイジェスト報告】

日時：2016年1月28日(木) 13:00~16:50  
場所：日比谷図書文化館  
参加者数：35名(講演者を含む)

当日の講演に使用した資料は非公開のものを除き、講演者様のご協力によりレジリエンス協会HP内の「定例会」ページに掲載させていただいております(一部ないし割愛版を含む)。

[http://www.resilience-japan.org/mail\\_magazine](http://www.resilience-japan.org/mail_magazine)

### <定例会内容>

#### (1) 13:00~13:30 基調講演『都市のレジリエンスと研究開発事例』

増田幸宏氏(芝浦工業大学、当協会副会長)

#### [講演者抄録]

- 都市のレジリエンスに関する研究開発事例として、災害時の生活継続を目指したまちづくりの取り組み事例についての紹介として、今回は地域の「総合モニタリングシステム」と「コミュニティで共有する防災・減災情報システム」の開発についての概要を紹介した。再開発地域において、平常時、非常時を通じて、重要な情報を地域住民といち早く共有する仕組みを整えたものである。
- 災害時にひとりひとりの冷静な判断を引き出し、適切な行動を促せるように、デジタルサイネージを通じて住民や来街者に適切な情報を伝達する。ライフラインの供給状況、揺れの程度、設備系統の稼働状況・異常の有無、水・燃料の残量等に応じて、発災後の被災状況を的確に伝達・共有し、自助・共助の両面で、在館者や地域住民の冷静な判断を促し、適切な行動を引き出す試みである。

住み続けられる安全・安心なまちの実現に向けて、災害時においても生活の継続性を確保するとともに、日常生活への早期復帰を支援する。



- 地域社会が切実に求める「災害に強い地域・建物」とは、被害の最小化に加えて、被災から立ち直る回復力を備えた地域・建物である。地区のレジリエンス（発災時の防御力と被災後の継続力・回復力、発災後の対応力）を総合的に高めることで、「災害に負けない」まちづくりを目指すものである。

⇒ 関連資料につきましては、レジリエンス協会 HP 掲載のレジリエンス・ビュー12号（前篇）、13号（後編）をご覧ください。

[https://resiliencej.files.wordpress.com/2012/10/resilience\\_view\\_12\\_150831.pdf](https://resiliencej.files.wordpress.com/2012/10/resilience_view_12_150831.pdf)

[https://resiliencej.files.wordpress.com/2015/12/resilience\\_view\\_13\\_151218r.pdf](https://resiliencej.files.wordpress.com/2015/12/resilience_view_13_151218r.pdf)

## (2) 13:30～14:40 『Making Good : 犯罪からの立ち直りとレジリエンス』

津富 宏 氏（静岡県立大学）

[講演者ワンコメント]

- 犯罪者の立ち直りをリカバリーと捉えて、それを支える一要素として、レジリエンスを位置付けた。さらに、リカバリー概念、特に、ストレングスモデルに基づく就労支援の手法について紹介した。

- (広報) アルコール、ドラッグ、犯罪からの離脱には、自分にとって好ましい未来に向けてのストーリーが必要。離脱とはプロセスであり、レジリエンスであること。Making Good とは、スポーツの試合で敗色濃厚だったけれど、何とか追いついた感じのこと。元少年院の教官でもある津富先生よりレジリエンスと関係の深い立ち直りについてお話いただきました。



## (3) 14:50～16:00 『喪失体験からの回復に必要なレジリエンス力』

高橋聡美 氏（防衛医科大学校 精神看護学講座 教授）

[講演者抄録]

- 喪失には死別だけではなく、離別などの生別もあり、日常や安全の喪失などの心理社会的喪失もある。一つの喪失体験で複数の喪失体験を人は経験する。喪失後の様々な感情をグリーフの反応と呼ぶ。グリーフケアで悲しみを克服できたり回復したりとよく人は思いがちだが、喪失後の悲しみは消えるものではなく、人はその体験や悲しみと共に生きる。喪失体験後のグリーフワークの目指すところは、亡き人とつながり直すことと、喪失後の人生の再構築の2つがあげられる。
- 高橋は遺族のわかちあいの会と子どものグリーフプログラムを実践しているが、その中で遺族・遺児たちはグリーフの物語を語る。亡き人とのつながり方は人それぞれで、私たちは遺族・遺児たちの物語に耳を傾け、彼らなりのつながり方を大事にする。また、喪失体験後に抱える生きづらさを少しでも軽くするために、生きていくための免疫力をつける手伝いをする。
- 具体的には「どんなあなたでも大丈夫」という自尊感情の醸成である。自尊感情には成功体験などで育まれる『社会的自尊感情』と、優劣関係なく、ありのままの自分で OK と感じる『基本的自尊感情』があると山陽学園大学



の近藤卓教授は述べている。社会的自尊感情というのは、褒めれば伸びるが、失敗体験をすると風船のように壊れてしまう。その際、基本的自尊感情がどれだけあるかがその人のレジリエンスになってくる。

- 遺族・遺児の支援をする際に、「泣いても大丈夫」「誰かを恨んだり憎んだりする気持ちがあってもあたりまえ」とその人のグリーフの反応をありのままに認めることは、自尊感情を育む手助けになると考えられる。レジリエンスは「跳ね返す力」「不幸や変化に容易に順応またはそれから回復できること」と言われるが、なにか困難なことが起きた時に、ありのままの自分で大丈夫と思える基本的自尊感情がしっかりと土台にあるということは、レジリエンスの大きな力のように思われる。
- さらに、PTG (Posttraumatic Growth 外傷後成長) に目を向けてみると、喪失体験などの後に人は成長することが多々ある。失恋をして人として成長をしたりもするし、そもそも喪失体験や失敗体験のない人はおらず、喪失は変化、変化は成長につながるものだと私は考えている。喪失体験は消えないが、その体験の意味づけがその人なりにできた時に、人生の再構築がなされる。これもまたPTGの要素の一つと言えよう。
- 喪失体験後のレジリエンスを支えるものとして、「失敗・喪失をしてもやり直しの効く社会」がまずあり、個々人のレベルでは「弱くても生きていけるリテラシー (知識・意識・行動)」であろう。喪失体験をその人の一部として受け止め、心の傷ごと人生を歩む。これは喪失体験後に必要なレジリエンス力の一つのようには私を感じている。

#### (4) 15:00～15:30 『レジリエンス力の定着と必要な取り組み (部会活動報告)』

深谷純子 氏 (ヒューマンレジリエンス部会座長)

〔講演者ワンコメント〕

- ヒューマンレジリエンス部会の2015年の活動報告を行い、レジリエンスに関係の深いEQ(感情指数)に関する紹介をしました。

□ (広報) 昔はIQが全盛であったが、近年はメンタルヘルス・マネジメント等の観点からIQよりEQが重要視されるようになってきているとのこと。

レジリエンス協会においても、人のレジリエンスを研究テーマとする「ヒューマンレジリエンス部会」が活動しておりますので興味のある方はぜひご参加ください (座長にご連絡下さい)。

会員以外の方で興味のある方もどうぞ座長まで連絡の上ご相談下さい。



#### (5) 16:20～16:45 『強靱力を築く企業内レジリエンス研修の実例～絵手紙コミュニケーション』

川口 整 氏 (コンサルティング・シオン事務所)

〔講演者抄録〕



- 本日はご案内の機会を与えていただき、心より感謝致します。「レジリエンス絵手紙」の企業内研修による普及活動は、はじめて四年目をむかえます。絵手紙のメソッドを導入したユニークな人材育成の試みは、少しずつ実を結んできています。
- レジリエンス絵手紙研修の意図は、絵手紙を通じた交じらいのなかで、お互いに認め合い、支え合える関係ができること、さらには自尊感情を高めることに繋がることを望んでいます。また、諸事万端ある中で相互に (しなやかに) 生き抜くことができるようになったときの喜びも求めています。

- 会場では、8枚のスライドと絵手紙の実物コピー見ていただきながら、実際の絵コミュ・ワークで描かれた作品を紹介し、レジリエンス絵手紙の研修が、人材育成までに至った動機や活動の報告を致しました。また、あわせて「なぜ講座なのか」、「講座のアピールポイント」、「心のリハビリ、プログラム」など講座の意義や概要も紹介致しました。
- 説明に使用しましたスライドは、ヒューマンレジリエンス部会のホームページに掲載しております。どうぞご覧いただきたいと存じます。

16:50 閉会

## 【2. 次回『第20回定例会』開催のご案内】

日 時：2016年3月10日(木) 13:00 - 16:50

場 所：千代田区立 日比谷図書文化館 小ホール 千代田区日比谷公園1番4号  
(大代表) 03-3502-3340

<http://hibiyal.jp/hibiya/access.html>

参加費：会員；無料

一般；3,000円 会費は当日、会場受付でお支払下さい。

(お釣りが無い様をお願いします。)

事前登録のお願い：会員の方も一般の方も、参加する際には事前登録をお願い致しております。

以下のアドレスにお申込み下さい。領収書が必要な方はその旨お知らせください。当日受付でお渡し致します。

申込登録は ⇒ <http://www.kokuchpro.com/event/07eda906a097ab7a3a62b0f42c49156f/>

### <プログラム>

12:30 - 13:00 — 受付 —

13:00 - 13:30 『スマートシティの取り組み』 増田幸宏、芝浦工業大学

13:30 - 14:00 『水害対策(仮)』 土屋信行、公益財団法人リバーフロント研究所

14:00 - 14:10 — 休憩 —

14:10 - 14:40 『災害時の燃料調達』 沖山雅彦、株式会社日立物流

14:40 - 15:10 『電子トリアージ』 小原俊之、東京エレクトロニックシステムズ株式会社

15:10 - 15:20 — 休憩 —

15:20 - 16:00 『訓練プログラムのレビューと今後』 当協訓練研究会

16:00 - 16:20 『小規模企業BCPの地域貢献と地区防災計画』 石井洋之、静岡大学

16:20 - 16:40 『標準化ビジネス』 若井博雄、一般財団法人日本規格協会

16:40 閉会

※ 以上は、現時点での予定です。今後変更となる場合もあります。ご了承ください。

### 【3. 会員募集のお知らせ】

◎ 当協会では会員を募集しております。当協会はレジリエンスに関する情報収集、意見交換の場として各業種、団体等の方々にお気軽に参加いただいている会です。レジリエンスにご興味をお持ちの方は、ぜひ一度定例会に参加いただき、会の活動状況等を実際にご確認いただければと思っています。

(参考) 個人会員の年会費は 10,000 円 (消費税込) です。年 6 回程度開催予定の定例会・訓練会等の参加費 (1 回 3,000 円×6 回) が無料となる他、各研究会 (チーム) にも自由に参加することができます。

法人会員 (100,000 円+消費税) もあります。

入会申し込み方法につきましては下記リンク先のページをご参照ください。

[http://www.resilience-japan.org/aboutus/application\\_form](http://www.resilience-japan.org/aboutus/application_form)

-----

※ 本メールマガジンは次の方々にお送りしています。

- ① 当協会の会員および会員から紹介のあった方。
- ② 当協会開催のイベントに、申込み・参加された方でメールアドレスをお知らせ頂いた方。
- ③ 当協会の関係者と名刺交換された方で、レジリエンスにご関心があると思われる方。

※ 本メールマガジンにお心当たりがない場合、また講読を中止する場合は、以下までメールにてお知らせください。登録を解除いたします。

「[info@resilience-japan.org](mailto:info@resilience-japan.org)」

※ 本メールマガジンに掲載される記事の著作権は、原則として発行元に帰属します。

引用、転載、雑誌掲載いずれの場合も、本メールマガジンのコンテンツを利用される場合は出典を付記するようお願いいたします。

※ 本メールマガジンに関するお問い合わせは下記までお願いいたします。

発行元：一般社団法人レジリエンス協会

<http://www.resilience-japan.org/>

-----