

# 令和5年度

## 女性研究・教育支援人材向け研修～発展編～

レジリエンス 上司への上手な働き掛け

しなやかさとフォロワーシップを身につけて組織・チームの要へと成長しよう」

### 1日目 (3/27)

9:30	<p>■オリエンテーション アイスブレイク</p> <p>■研修の目的: 本研修では、本学の研究・教育を支える“女性”支援人材を対象に、プレッシャーや重い責任に晒される自分自身を手懐け、難しさや困難をしなやかに乗り越え・回復する力（レジリエンス力）を身につけること、また、チームのメンバーや部門を統括する上司に“上手く”働き掛け、チームや組織全体のパフォーマンス向上に寄与すること（フォロワーシップ）を、座学・グループワークを通して学んでいきます。</p> <p>急激な変化や困難な状況に対して、プレッシャーやストレスに押しつぶされそうな自分自身を手懐け、しなやかに対応していくには、レジリエンス力を高めることが不可欠です。また、チームや部門を纏める立場として、チームメンバーや部門を統括する上司に対して“上手に”働き掛け、チームや組織全体のパフォーマンスを最大化する役割（フォロワーシップ）も大いに求められます。責任ある立場に立ちつつある女性教職員にとって、特にレジリエンスとフォロワーシップを身につけることが非常に大切です。</p> <p>そこで、本発展編では、自分自身のレジリエンス力の強化に加え、フォロワーシップを活用して、チームや組織に対してもコミットし、「組織・チームの“要”へと成長する」こと目指します。</p>
9:45	<p>■レジリエンスの理解: レジリエンスの基本的な概念と理論を理解し、変化やストレスに対する心理的な柔軟性を高め、困難な状況にも前向きな態度で取り組む力を養います。</p> <p>■ネガティブ感情に対処する: ネガティブ感情は、生活のさまざまな側面から生じ、ストレスや困難な状況、人間関係の問題、健康上の懸念などに関連して現れることがあります。演習を通して、適切な対処法を身につけます。</p> <p>■「役に立たない思い込み」をてなずける マイナスの思い込みが継続していると、心理的な健康に悪影響を与えます。マイナスの思い込みに対処すれば、自分の思考パターンをより健康的で建設的なものに変えていきます。</p>
12:30	昼食
13:30	<p>■自分を「勇気づける」 自分の強みを理解し、それを逆境において活かすことで、困難な状況にも柔軟かつ建設的に対処できるようになります。</p> <p>■「自己効力感」を高める 自己効力感とは、レジリエンスの基盤であり、困難に対処するために必要な心理的な柔軟性や強さを養うことに助けます。</p> <p>■「感謝」を実践することでレジリエンス力を高める: 感謝の実践は、特に感謝を伝える側の方に効果が大きく、健康状態や幸福度が向上することが分かっています。簡単にできる「感謝の実践」の方法を学び、自分自身と周りの人々にポジティブな変化のために一歩を踏み出します。</p>

	<p>■心の支えとなる「サポーター」をつくる 健全な人間関係は、心理的な強さや高い対処能力を生み出し、困難な時に頼りになるサポートシステムとなります。一人で解決しようとせず、「サポーターを作る」スキルを身につけて発揮しましょう。</p> <p>■貴女の中にあるレジリエンス力を活かす</p> <p>■写真撮影ワーク</p>
15:50	■1日目のまとめ
16:00	終了

## 2日目 (3/28)

9:30	<p>■オリエンテーション</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・アイスブレイク</li> </ul> <p>■研修目的を再確認</p> <p>■1日目の内容の振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・レジリエンスの理解</li> <li>・写真ワークの紹介</li> </ul>
10:00	<p>■「フォロワーシップ」を理解し、今後の仕事に活かすための行動を考える。</p> <p>フォロワーシップ (Followership) は、チームにおいてリーダーシップと対をなす概念であり、上司に対して“上手に”働き掛け、チームのパフォーマンスを最大化するよう自ら動くことです。上司を補佐する(補う)ため、主体的に行動する者(フォロワーシップがある者)がチームにいと、チーム全体のモチベーションアップやチームの生産性向上につながります。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・個人ワークを通じて、自分がチームの中でフォロワーシップをどのように発揮できるかを確認する。</li> </ul>
12:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>・グループワークを通じて、どのようなフォロワーシップが求められるか確認する。</li> <li>・フォロワーシップ自己診断を通じ、自らのフォロワーシップの課題を明確にする。</li> <li>・グループワークでケーススタディを考える。</li> </ul>
13:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>・上司とのコミュニケーションを向上させるための演習 You メッセージ・I メッセージ・We メッセージ (途中で昼食を挟み、昼食後に演習を継続)</li> </ul>
14:00	休憩
14:10	<p>■GROWモデルを活用し、上司に対して建設的な対話・提案をしチームの目的を達成しよう</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①GOAL (目標の明確化)</li> <li>②REALITY (現状把握)</li> <li>③RESOURCE (資源の発見)</li> <li>④OPTIONS (選択肢の創造)</li> <li>⑤WILL (意志の確認、計画の策定)</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>・演習</li> </ul>
15:50	■まとめ
16:00	終了