

**“折れない心”をつくる eラーニングライブラリ新コース**  
**『レジリエンスの鍛え方基本コース』 12月25日開講**  
**心の筋肉を鍛え、変化も逆境もしなやかに乗り越える**

株式会社日本能率協会マネジメントセンター(代表取締役社長：長谷川隆、中央区、以下 JMAM[ジェイマム])は、オンラインで学べる法人企業向け教育ツール「eラーニングライブラリ」<sup>\*1</sup>の新コースとして、12月25日から『レジリエンスの鍛え方基本コース』を開講します。

変化の多い時代を生き抜くために求められるレジリエンス(resilience)は、「精神的回復力」「抵抗力」などと訳され、単なる「メンタルタフネス」にとどまらず、目の前の変化や逆境をしなやかに乗り越えることができる“心の強さ”を表す新しい概念とされています。特に近年は、ダボス会議 2013(世界経済フォーラムの年次総会)で「国際競争力が高い国であるほど、レジリエンスも高い」という評価結果が発表されたことで、パフォーマンスを発揮できる人材のもつ「レジリエンス」のスキルの高さに注目が集まっています。

このような背景のもと、JMAM では『レジリエンスの鍛え方基本コース』(以下、本コース)を開講します。本コースでは、レジリエンスを鍛えるための3つのステップ、「否定的な感情の連鎖の底打ち」「落ち込みからの立ち直り」「次につなげる教訓化」のそれぞれで求められる、基本的なスキルを取り上げて学習します。まず知識として蓄えることで、仕事や生活のなかで実践し繰り返しながら、レジリエンスを鍛えることを意識できるようになることをめざしています。スマホやタブレットでも学習可能で、場所を選ばず、短時間で取り組みます。

JMAM が提供する eラーニングライブラリは、オンラインで1年間、いつでも、何度でも、手軽に学ぶことができる、法人向け教育ツールです。個々人の学習履歴を簡単に把握できるほか、費用についてもマネジメント系教育テーマ全 129 コースを一人あたり 7,560 円(税込み)<sup>\*2</sup>というリーズナブルな価格で受講できます。パソコン、スマホ、タブレット端末などのインターネットを通じて手軽に取り組みことができ、現在、2,200 社超、のべ 127 万人を超える企業・団体に導入されています。

このほかにも管理職への人事・労務管理教育や全社一斉のコンプライアンス教育、内定者・新入社員教育、英語・中国語などのグローバル教育など、幅広く活用されています。

JMAM では、今後も企業の人材育成を支援するべく様々なサービスを展開していく予定です。

日本能率協会マネジメントセンター (JMAM) について：JMAM は、日本能率協会(JMA)グループの中核企業として 1991 年に設立されました。通信教育・研修・アセスメント・eラーニングを柱とした人材育成支援事業、能率手帳の新生ブランド『NOLTY』や『PAGEM』を代表とする手帳事業、ビジネス書籍の発行を中心とした出版事業を通じて、「成長したいと願うすべての人」を支援し続けていきます。[www.jmam.co.jp](http://www.jmam.co.jp)

<sup>\*1</sup>: JMAM が提供する「eラーニングライブラリ<sup>®</sup>」は、「むずかしい」を「わかりやすく」、「手軽に学べて、満足できる」ことを特長とし、インターネットで、1年間、いつでも、何度でも受講できます。内定者・新人から管理職までの階層別教育、コンプライアンスやビジネススキル、語学といった目的別教育、技術・技能教育など幅広いラインアップとなっています。また、eラーニングライブラリの大きなメリットとして、契約期間中は追加料金無しで、新コースが続々追加されていくことです。教材改訂も随時実施しており、スマホ・タブレット対応等、継続的に eラーニングライブラリの充実を図っています。2017 年 12 月現在、全 185 コースのラインアップを、2,200 社超、のべ 127 万人以上が利用しています。  
[http://www.jmam.co.jp/hrm/elearning\\_lib/index.html](http://www.jmam.co.jp/hrm/elearning_lib/index.html)

<sup>\*2</sup>: マネジメント系ライブラリ (2017 年 12 月現在、129 コース) 10 名さま、7 万 5600 円 (税込み) にてご利用いただいた場合の金額となります。ご契約内容に応じて、費用は変動いたします。

eラーニングライブラリ<sup>®</sup> は、株式会社日本能率協会マネジメントセンター (JMAM) の登録商標です。

**【報道関係者お問い合わせ先】**

(株)日本能率協会マネジメントセンター 広報担当

TEL : 03-6362-4361 (直通) / E-mail : PR@jmam.co.jp

**【サービスに関するお問い合わせ先】**

(株)日本能率協会マネジメントセンター パーソナル・ラーニング事業本部 TEL: 03-6362-4345

『レジリエンスの鍛え方基本コース』の概要

1. ねらい：

変化の多い時代を生き抜くために求められるレジリエンス (resilience) は、「精神的回復力」「抵抗力」などと訳され、単なる「メンタルタフネス」にとどまらず、目の前の変化や逆境をしなやかに乗り越えることができる“心の強さ”を表す新しい概念とされています。

ダボス会議2013(世界経済フォーラムの年次総会)で「国際競争力が高い国であるほど、レジリエンスも高い」という評価結果が発表されたことで、国内外で高まる競争に対応し、変化の早い事業環境のなかで、パフォーマンスを発揮できる人材のもつ「レジリエンス」の高さに注目が集まっています。

本コースでは、レジリエンスを鍛えるために求められる共通スキルを学びます。

2. 特長：

- レジリエンスが鍛えられるスキルであることを理解します。
- レジリエンスを高めるために求められる、感情のセルフコントロール法を理解します。
- レジリエンスを理解することで、自分の強みを知り活かすことで、次につなげることをめざします。

3. 学習時間： 想定学習時間 2時間／最短実行時間 40分

4. 対象： ビジネスパーソン全般

5. カリキュラム：

プロローグ レジリエンスは鍛えることができる

- 0-1 レジリエンスとは？
- 0-2 レジリエンスは鍛えることができる

1. 否定的な感情をコントロールする

- 1-1 <技術 1>否定的な感情の連鎖を断ち切る ～方法 1：感情のラベリング
- 1-2 <技術 1>否定的な感情の連鎖を断ち切る ～方法 2：気晴らし
- 1-3/1-4 <技術 2>思い込みに気づき対処する ～否定的な感情とのつながり①②
- 1-5/1-6 <技術 2>思い込みに気づき対処する ～7つの思い込み①②
- 1-7 第1ステップ「底打ち」の振り返り

2. 自信を高め、強みを活かす

- 2-1/2-2 <技術 3>自己効力感「自分ならできる！」を高める①②
- 2-3 <技術 4>自分の「強み」を活かす
- 2-4 <技術 5>サポーターに支えてもらう
- 2-5 <技術 6>「感謝」を習慣にする
- 2-6 第2ステップ「立ち直り」の振り返り

3. ピンチの体験から学び成長する

- 3-1 <技術 7>逆境を体験した意味を学ぶ

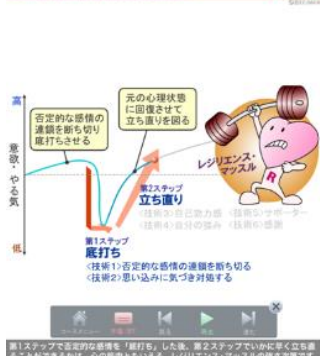
※テスト問題 1回 (客観式 10問、ランダム出題)

学習画面例：

「1-3 思い込みに気づき対処する」



「2-1 自己効力感を高める」



「2-4 サポーターに支えてもらう」

