

報道関係者各位

ピースマインド・イーブ株式会社

**「レジリエンスビルディング® 研修」のビジネスシーンでの効用を確認  
～ ビジネスパーソンの困難を乗り越える力が向上 ～**

EAP（従業員支援プログラム）事業を手掛けるピースマインド・イーブ株式会社（所在地：東京都中央区、代表取締役：荻原 国啓、以下当社）は、当社で提供している「レジリエンスビルディング®※研修」によるビジネスパーソンの「レジリエンス度」向上への効用について研究した結果、レジリエンスの改善効果を確認しました。

当社では、2012年1月から4月にかけて複数の企業で「レジリエンスビルディング®研修」における効果検証の調査を行いました。参加企業には、震災の影響を大きく受けた企業も含まれており、調査の結果「レジリエンス度評価」の指標では、全体的に高得点（良好）へと変化する改善が見られました。また、「レジリエンスビルディング®」の継続により、ビジネスパーソンの困難を乗り越える力が向上し、ポジティブな行動変容が起こることが確認されました。

今回の効果検証の詳細は、今秋9月開催の関連学会で発表する予定です。当社では、レジリエンスを高める研修プログラムの更なる研究・開発を進めており、今後も人と組織のレジリエンス向上につながるエビデンスに基づくサービスを積極的に開発・提供してまいります。

**【 調査内容 】**

- ・ 複数企業での、当社の「レジリエンスビルディング®研修」参加者へ、プレ/ポストによる測定・調査を実施
- ・ 客観的指標は、レジリエンス度を計測できる当社の「レジリエンス度評価」データから解析
- ・ 自覚的指標は、アンケート調査結果から解析

**【 調査結果 】**

**① チーム全体のレジリエンス度が改善 ～「レジリエンス度評価」集計結果**

プレ（研修時）とポスト（研修終了後のフォローアップ時：約2ヵ月後）の「レジリエンス度評価」を比較したところ、全体的に高得点側（良好）に変化し、改善が見られました。

**② 「レジリエンス強化のための6つ要素」のうち特に、「生活スタイル」「セルフコントロール」度が改善**

「レジリエンスビルディング®研修」で提供する「レジリエンス強化のための6つの要素」の各項目別変化で見ると、「ライフスタイル（生活習慣）」「セルフコントロール」度が、最も顕著に良好に変化しました。

**③ 84% が「レジリエンスビルディング®研修」が有効と回答**

研修参加者のアンケート調査によると、83.6%が「レジリエンスビルディング®研修」が有効と回答しました。仕事上で最も活用できる内容は何か？という質問に対しては「レジリエンス強化のための6つの要素」を挙げた人が最も多く（32.1%）、次いで「リラクゼーション・ワーク」（24.8%）、「レジリエンス・プラン」（21.8%）でした。自覚する効果として「自己管理を意識し、行動変化を実際に行い始めた」「仕事上の信念がぶれないよう意識し続けている」などの意見が多く見られました。

**● レジリエンスとは？**

一般的には、「挫折・困難な状況からの回復力」「困難や変化のなかなやかに生きる強さ」などと訳される言葉です。つまり、単なる「メンタルタフネス」や「強さ」にとどまらず、仕事や生活における様々な困難や変化に、しなやかに対応できる「強さ」「折れない心」のことを表す新しい概念です。

米 New York Times 紙等の海外メディアでは、震災後の2011年女子サッカーワールドカップで劇的な優勝を成し遂げた「なでしこ JAPAN」が「レジリエント（Resilient）なチーム」と称賛されました。

● レジリエンスビルディング® <http://www.peacemind-jeap.co.jp/services/training/resilience>

個人に本来備わっている「レジリエンス」を強化することで、個人のストレス耐性や、仕事への適応力および問題対処能力を向上させ、組織全体の生産性を向上させるプログラムです。「レジリエンス」を構成する6つの重要な要素を基に、自身のレジリエンスを評価・検証、自らの強みと弱みを理解することで、ストレス耐性や適応能力を強化します。

具体的には、役員や幹部社員、管理職、若手社員など階層別に「レジリエンス度評価」を行い、集合研修及びフォローアップ研修、または個別コーチング等を通じて、社員と組織のレジリエンスを強化します。

今日の企業におけるグローバル化の急速な進展に伴い、必要とされる多様性への順応力や、急激な環境の変化やスピードへの適応力の備わった人材作りにおいて、非常に有効なプログラムです。

※「レジリエンスビルディング®」は、ピースマインド・イーブの登録商標です。(商標登録第5491375号)

● 参考URL：

- ・ レジリエンスビルディング®研修: <http://www.peacemind-jeap.co.jp/services/training/resilience>
- ・ 研修・トレーニング: <http://www.peacemind-jeap.co.jp/services/training>

● 会社概要

ピースマインド・イーブ株式会社 <http://www.peacemind-jeap.co.jp>

本社所在地 : 東京都中央区銀座 3-10-6 マルイト銀座第3ビル 8F

代表取締役社長 : 荻原 国啓

資本金 : 90,250,000 円

事業内容 : 心理・行動科学の専門家による人と組織マネジメントのコンサルティングを行う専門企業。社員と組織の生産性向上をサポートするEAP（従業員支援プログラム）を中心に、約550社を超える国内・グローバル企業にサービスを提供しているEAP業界のリーディングカンパニー。

※本件に関するお問い合わせ※

ピースマインド・イーブ株式会社 広報担当 : 関口、石川

TEL : 03-3541-8660 / FAX : 03-3541-8655 / E-mail : [press@peacemind-jeap.co.jp](mailto:press@peacemind-jeap.co.jp)