

／ 幸福感を増やしてストレスを減らす秘訣 ／

はたらく女性のための

# レジリエンス 入門

レジリエンスとは、失敗や挫折で落ち込んでもひきずらず、  
気持ちを回復させて、失敗経験によりもっと成長した自分になることです。  
職場や家庭で感じる不安やストレスなど「困難」に直面したとき、  
しなやかに強い力で困難を乗り越える力を身に付け、  
夢をあきらめない、輝ける女性になりましょう！



1. レジリエンスとは？
2. レジリエンスを高める習慣
3. レジリエンスを引き出す～3種類の働き方～
4. ストレスへの対処～ネガティブ感情への備え～
5. 無力感にならない楽観主義を身につける

## Contents

講師



深谷レジリエンス研究所  
代表 深谷純子氏

# RESILIENCE

2024 2/8 木

13:30 - 16:30

オンライン開催

対象 県内在住または在勤の女性  
定員 40名  
参加費 無料

申込方法・お問合せは、裏面をご覧ください。  
運営：公益財団法人ふくい女性財団

申込方法：ホームページから申込 (PC・スマートフォン)

申込期限：1月26日(金) ※定員を超えた場合、抽選となります。

ふくい女性財団ホームページから申込  
(<https://www.f-jhosei.or.jp>)

ふくい女性財団

検索



↑HPへアクセス



↑託児申込はこちら

ふくい女性財団→「はたらく女性のためのレジリエンス入門」にアクセスし「お申込みフォーム」をクリック!

## 講師プロフィール

### 深谷レジリエンス研究所 代表 深谷 純子 氏

23年間の日本IBMでの勤務を経て、2011年より講師・コーチとして起業。

前職では、SE、コンサルタント、管理職、アジア地域担当などに従事。数々の心が折れそうな経験を通じ、技術や知識と同じくらい、気持ちの強さ、心のしなやかさの大切さを実感。

管理職時には、複数の若手部下のメンタル休職を経験。アジア地域担当時に、外国人上司と部下との間で、日本人にはないメンタルタフネスを経験したことが、心理学やレジリエンスに興味をもつきっかけになっている。

レジリエンスを広め、実践する人を増やすことで、一人ひとりが自分らしい人生を前向きに過ごせること、今よりハッピーになることを願い、レジリエンス実践塾を主宰。高校生から社会人までを対象に、レジリエンス講演、セミナー、研修、コーチングを提供中。

著書 「ひきずらない技術」あさ出版 「心の筋トレ3週間」Kindle電子書籍

## 【当日の準備】

Web会議システム「Zoom」を使用します。

- ・Zoom 接続用のパソコン、タブレット  
(1人1台ご用意ください。)
- ・講座内では、グループワークを行います。  
マイクとカメラが使える環境をご用意ください。



### 【お問い合わせ先】

公益財団法人ふくい女性財団

〒918-8135 福井市下六条町14-1 福井県生活学習館内

TEL：0776-41-4254

Mail：f-jhosei@f-jhosei.or.jp

SNSもチェック

