CULTIBASE
編集長
安斎 勇樹

東京大学
社会科学研究所 助教
池田 めぐみ

レジリエンスの科学

創造的に困難を乗り越える4つの戦略

ハッシュタグ

#レジリエンスの科学

#CULTIBASELab

チェックイン

日々の仕事や生活で
ストレスフルなことがあったとき
どのように対処していますか？

よければチャットにお書きください✍️
※宛先を全員にして

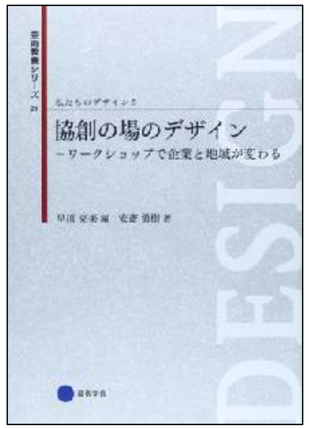
「レジリエンス」とはなにか？

講師プロフィール

安斎 勇樹（あんざい ゆうき）

株式会社MIMIGURI 代表取締役 CO-CEO。CULTIBASE編集長。東京大学大学院 情報学環 特任助教。1985年生まれ。東京都出身。私立武蔵高校、東京大学工学部卒業、東京大学大学院学際情報学府博士課程修了。博士（学際情報学）。研究と実践を架橋させながら、人と組織の創造性を高めるファシリテーションの方法論について研究している。主な著書に『問いのデザイン-創造的対話のファシリテーション』（共著・学芸出版社）『リサーチ・ドリブン・イノベーション-「問い」を起点にアイデアを探究する』（共著・翔泳社）『ワークショップデザイン論-創ることで学ぶ』（共著・慶応義塾大学出版会）『協創の場のデザイン-ワークショップで企業と地域が変わる』（藝術学舎）がある。

ワークショップデザイン論
創ることで学ぶ



協創の場のデザイン
ワークショップで企業と地域が変わる

好評発売中!3万部突破!

問いのデザイン
創造的対話のファシリテーション

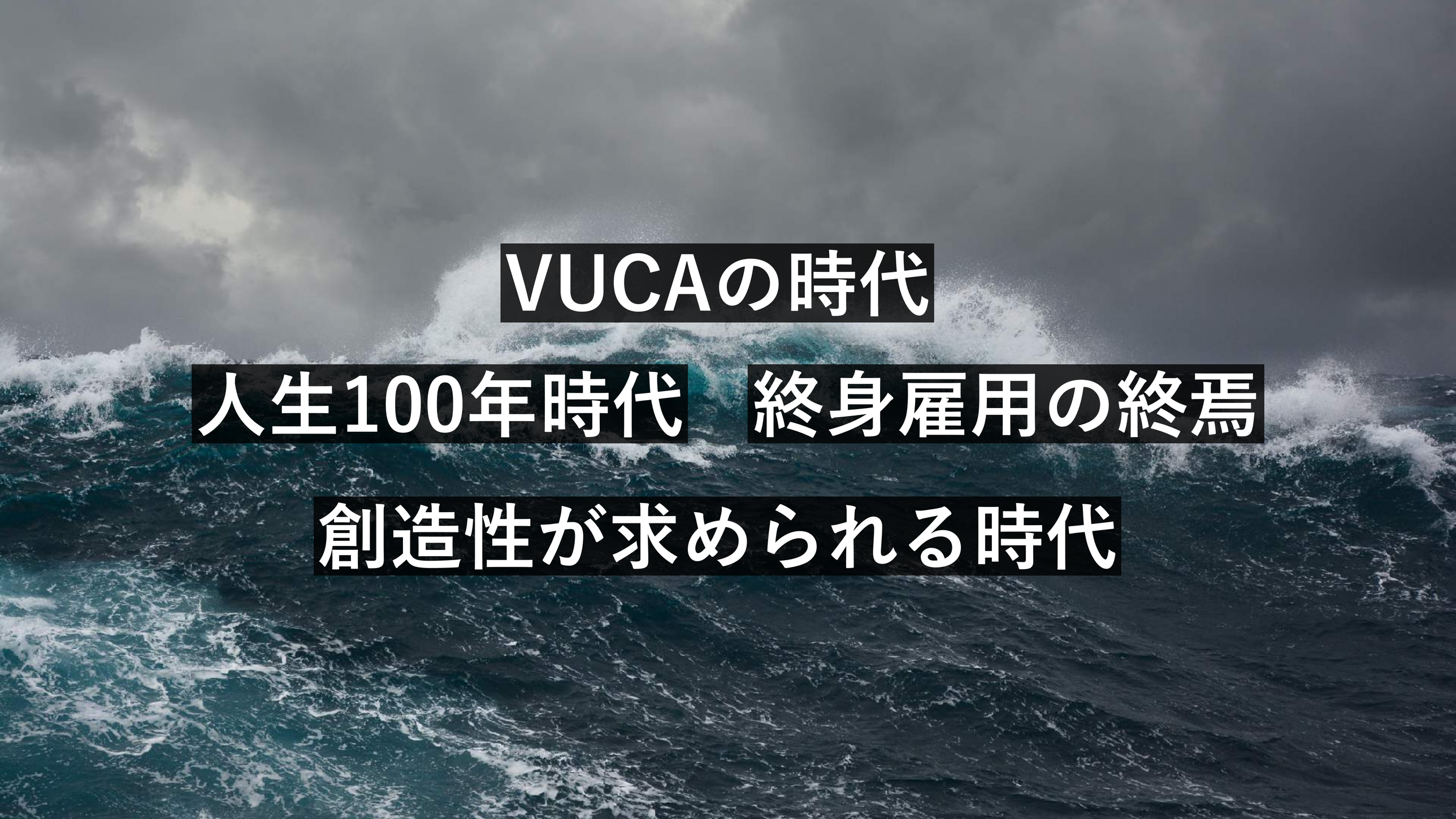
最新刊 予約受付中!!

リサーチ・ドリブン・イノベーション
「問い」を起点にアイデアを探究する

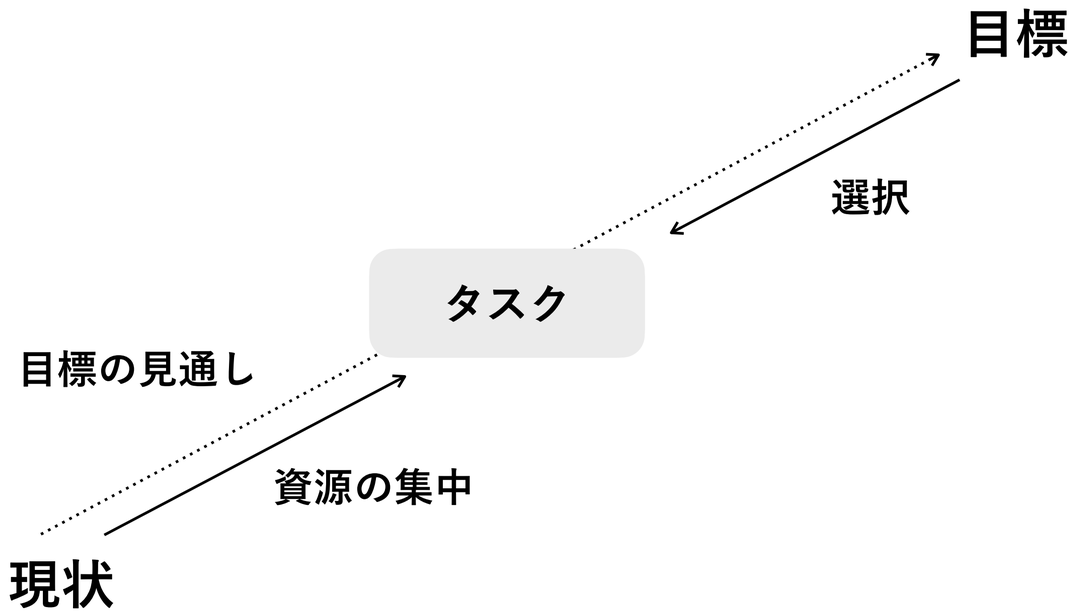
現在出版準備中

問いかけの作法（仮）
チームの魅力と才能を引き出す技術

なぜ「レジリエンス」が求められるのか？
「レジリエンス」とはなにか？

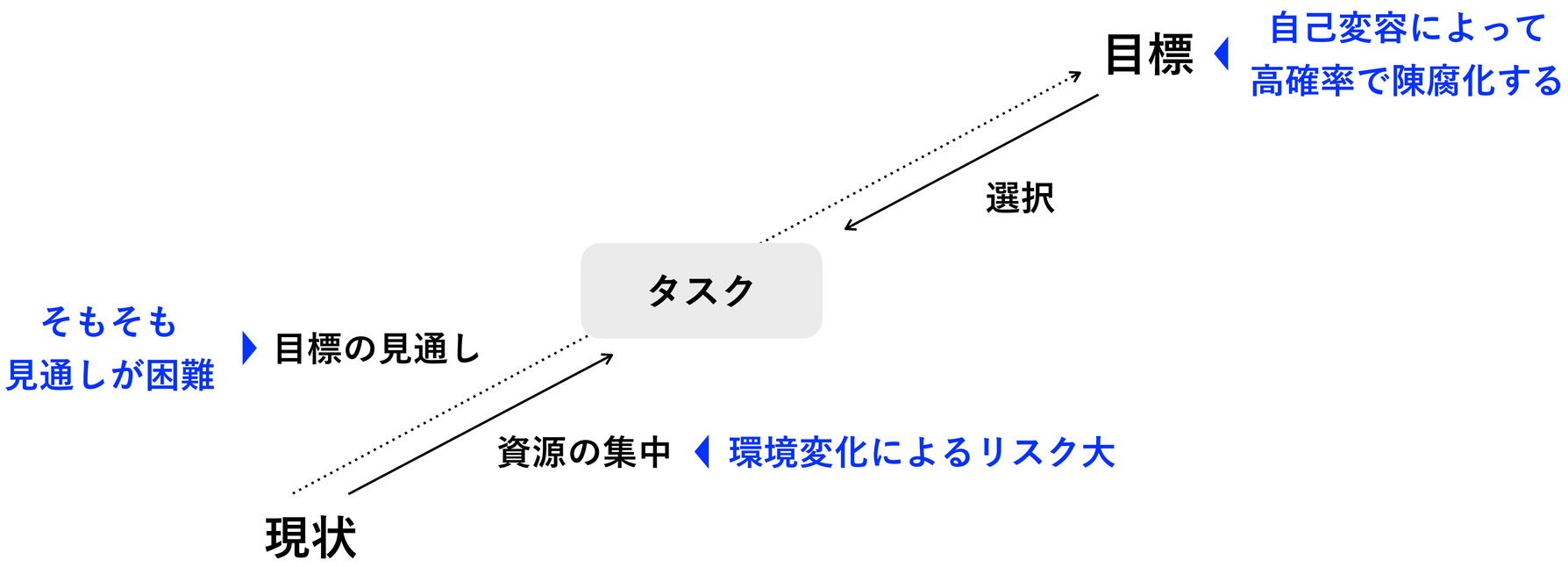

VUCAの時代
人生100年時代　終身雇用の終焉
創造性が求められる時代

目標に基づく「選択と集中」戦略の限界



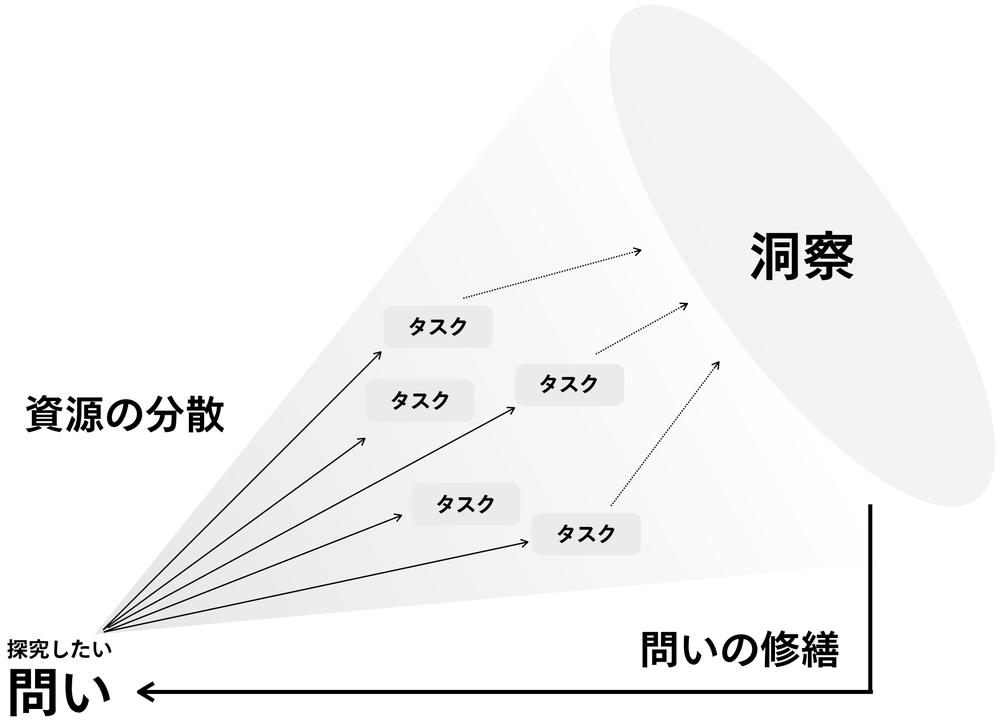
目標に基づいて、やるべきタスクを選択し、資源を集中させる。

目標に基づく「選択と集中」戦略の限界

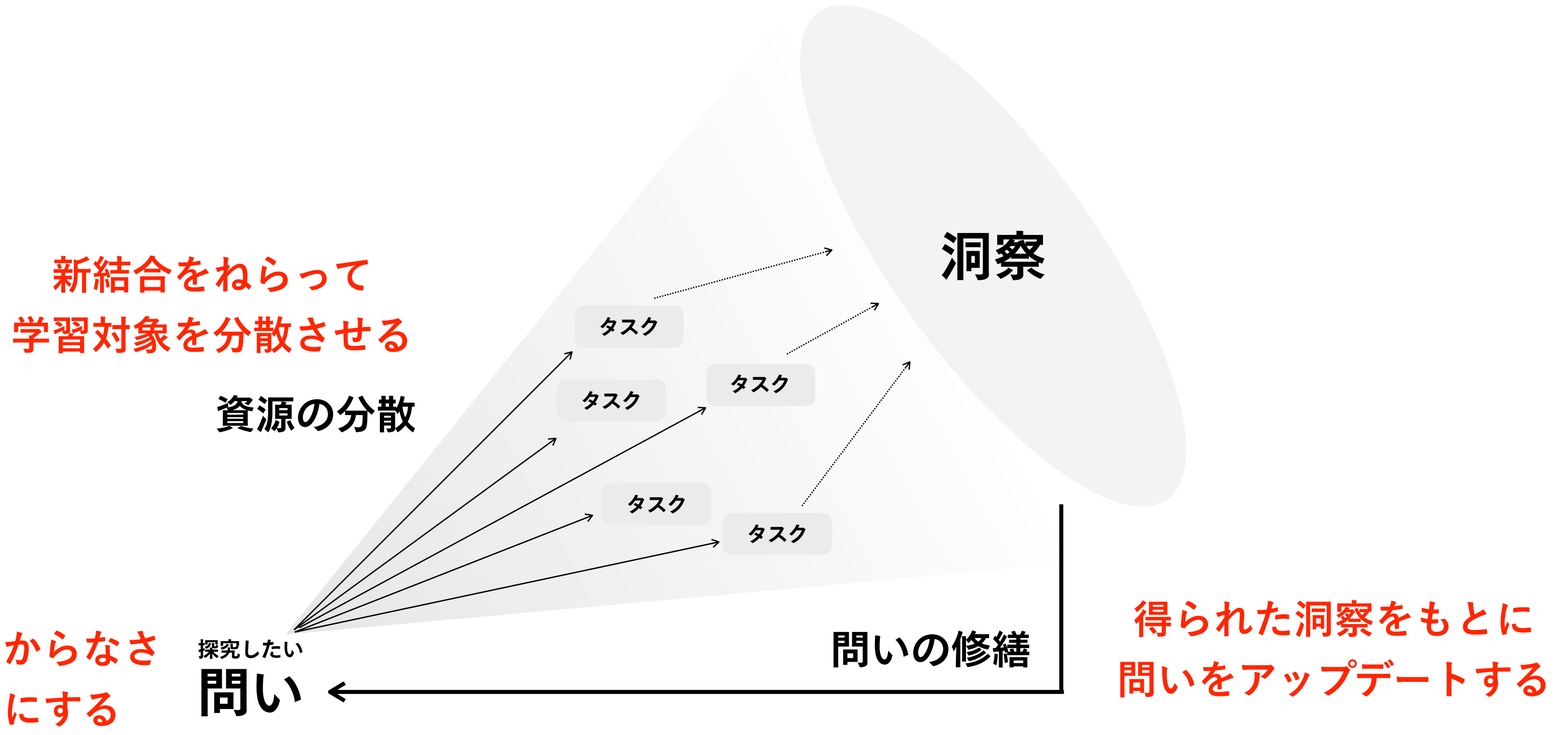


目標に基づいて、やるべきタスクを選択し、資源を集中させる。

問いを起点とした「分散と修繕」戦略へのシフト



問いを起点とした「分散と修繕」戦略へのシフト

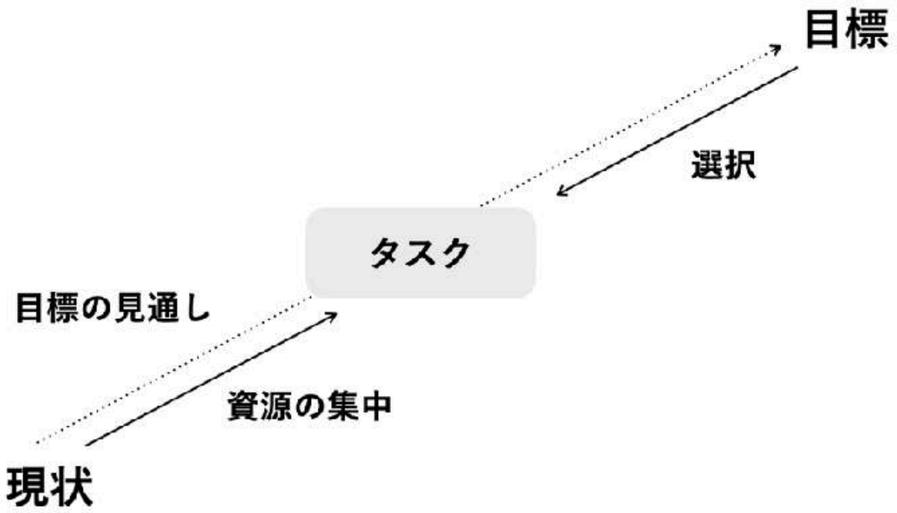


問いを起点に、マルチタスクに分散投資する。洞察を得て、問いを磨く。

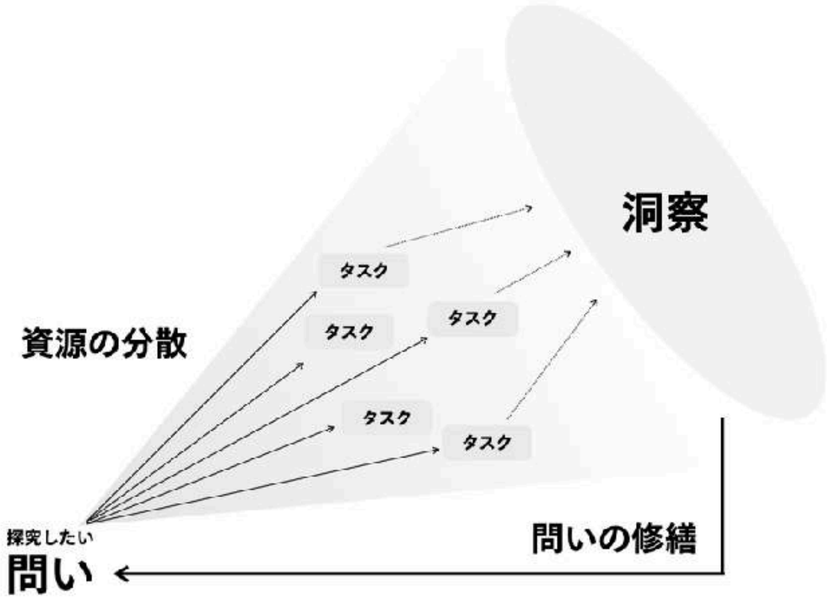
詳しくは『探究の戦略』のアーカイブ動画をご覧ください

基本戦略の転換

目標に基づく「選択と集中」戦略



問いを起点とした「分散と修繕」戦略



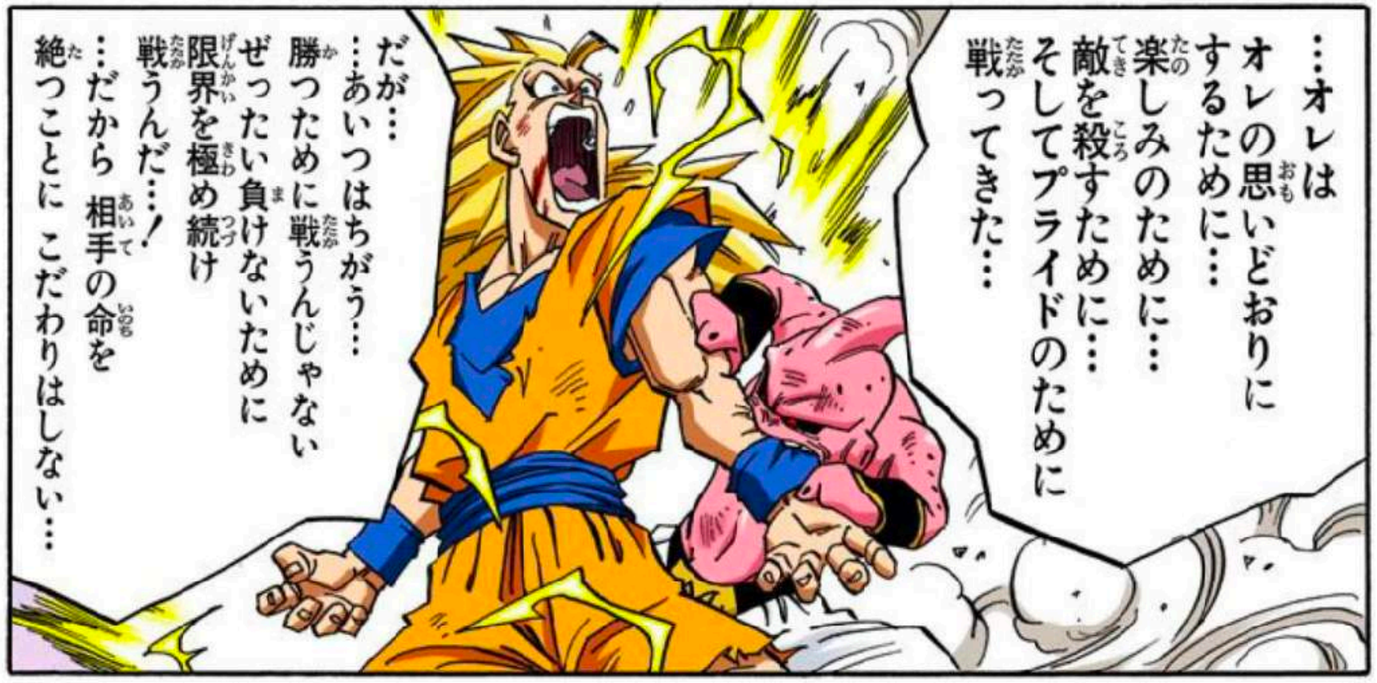
「しなやかな働き方」が求められる

ゴールをめがけて速く走り抜く
短距離競争型の働き方

登るべき山を探りながら
長期的なプロセスを楽しむ働き方

相手を打ち負かすことよりも、自分が「折れない」ことの重要性が高まる

余談：孫悟空の強さの秘密



「敵に勝つこと」ではなく「負けないこと」を目標にしている

『ドラゴンボール』（集英社）より引用

レジリエンスの定義と分類

レジリエンス（Resilience）とは

困難な状況に直面しても、挫折から立ち直り、前進し続けることができること

参考：困難な状況に対する結果のステージ（Fisher et al. 2019 を改変）

①挫折：精神的に折れてしまい、仕事に取り組めなくなってしまった状態

②負傷：再び仕事には取り組めるが、精神的・機能的に支障が残った状態

③回復：以前の精神的・機能的なレベルまで戻ることができた状態

④繁栄：以前よりも精神的・機能的に高いレベルまで成長できた状態

ステージ③④に至るまでの過程と能力をレジリエンスとみなす

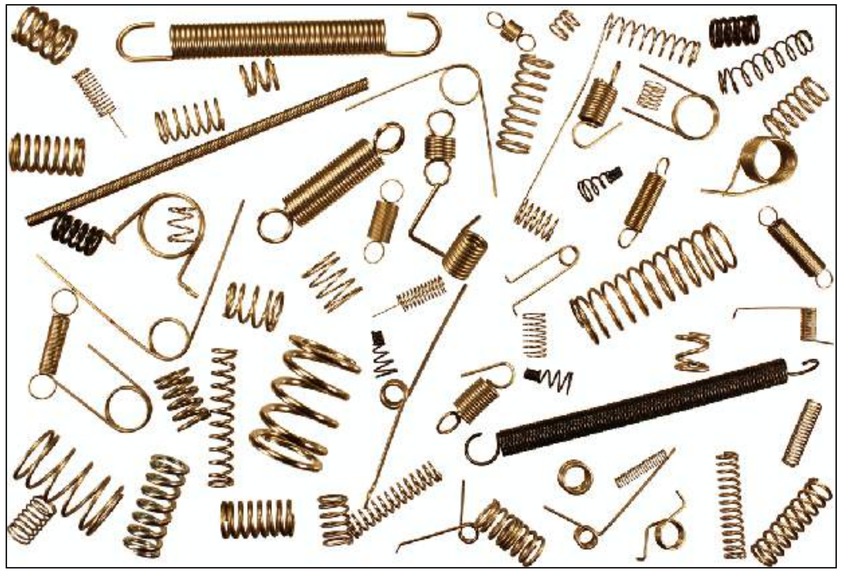
たとえるならば…

まるで「柳」のように…

たとえるならば…

まるで「柳」のように…

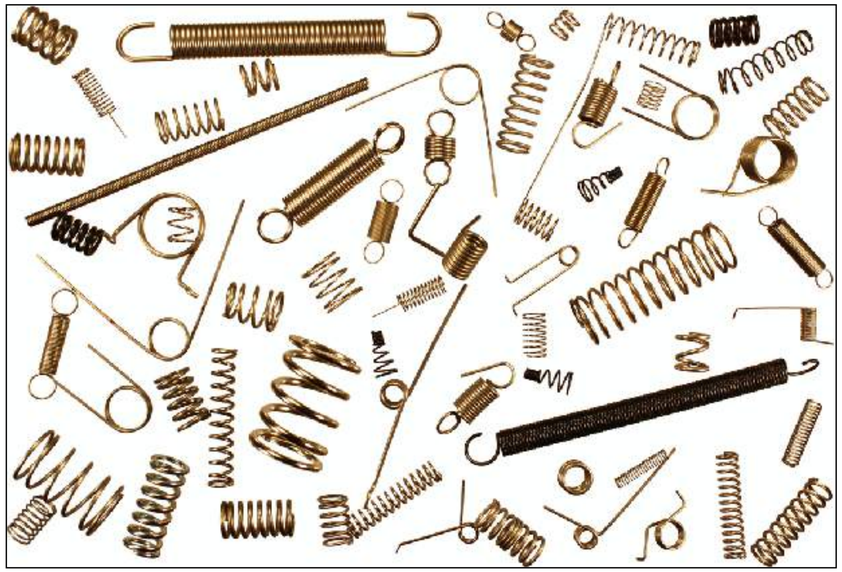
まるで「バネ」のように…



たとえるならば…

まるで「柳」のように…

まるで「バネ」のように…

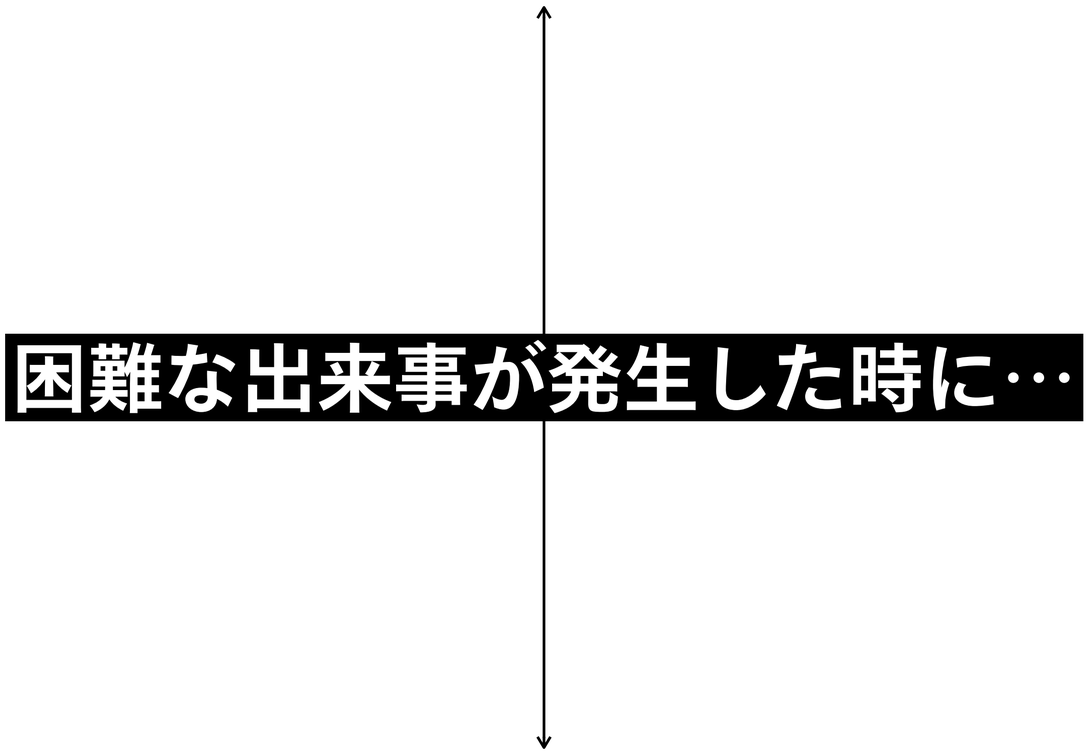


…と言われるが、「柳」と「バネ」はだいぶ物性が違う🤔

レジリエンスには
いくつかの異なる「モード」がある

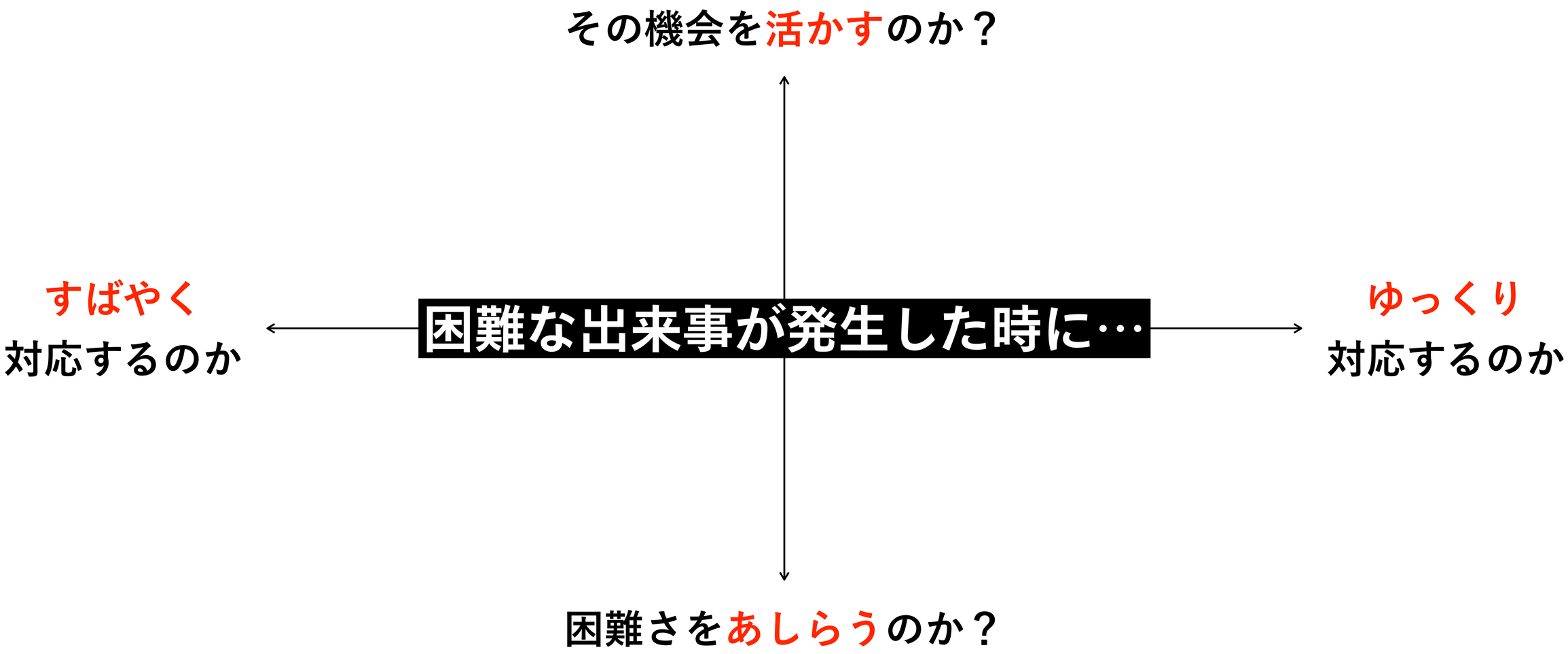
困難な出来事が発生した時に…

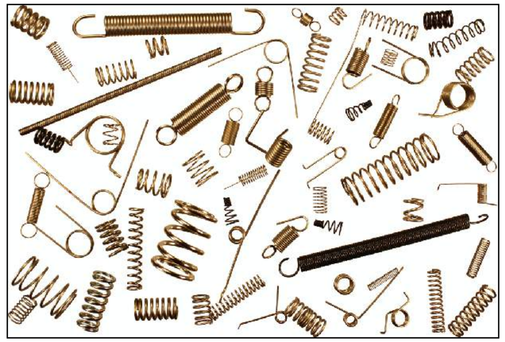
その機会を活かすのか？



困難な出来事が発生した時に…

困難さをあしらうのか？


その機会を活かすのか？
すばやく
対応するのか
困難な出来事が発生した時に…
ゆっくり
対応するのか
困難さをあしらうのか？



その機会を**活かす**のか？

すばやく
対応するのか

困難な出来事が発生した時に…

ゆっくり
対応するのか

困難さを**あしらう**のか？

レジリエンスの4つの戦略

レジリエンスの基本プロセス

先行研究の概観

McLarnon and Rothstein（2013）

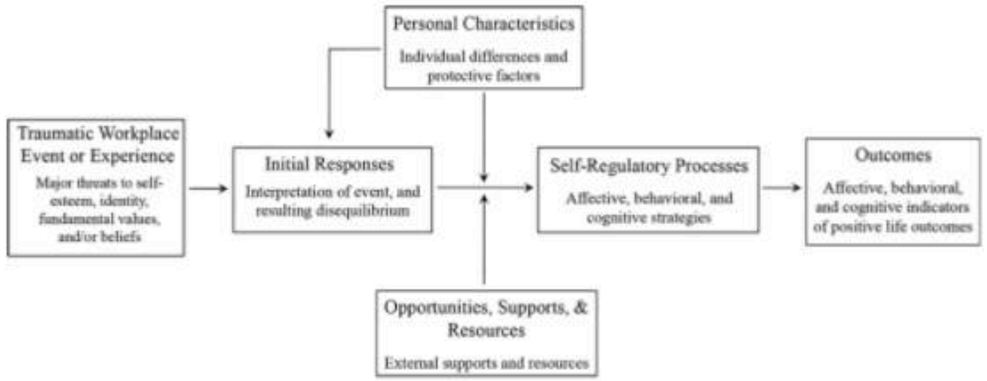


Figure 1. General conceptual model of resiliency guiding the development of the Workplace Resilience Inventory. Adapted from King and Rothstein (2010).

Cooper et al.（2013）

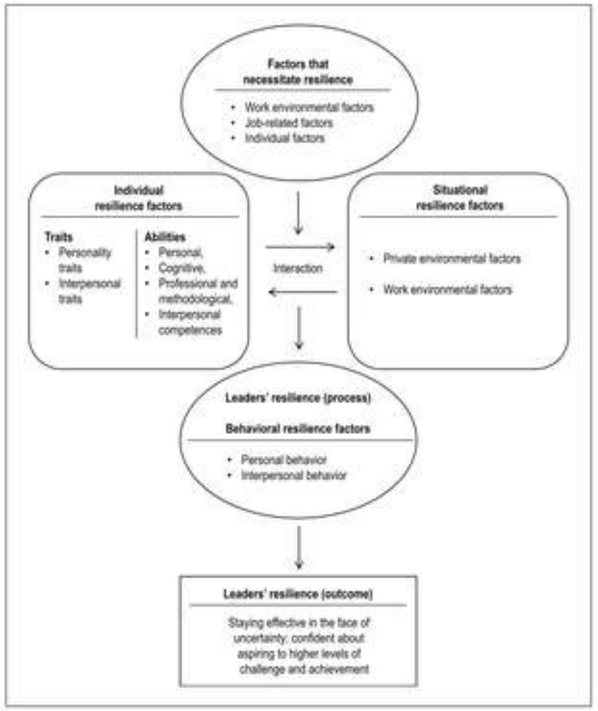
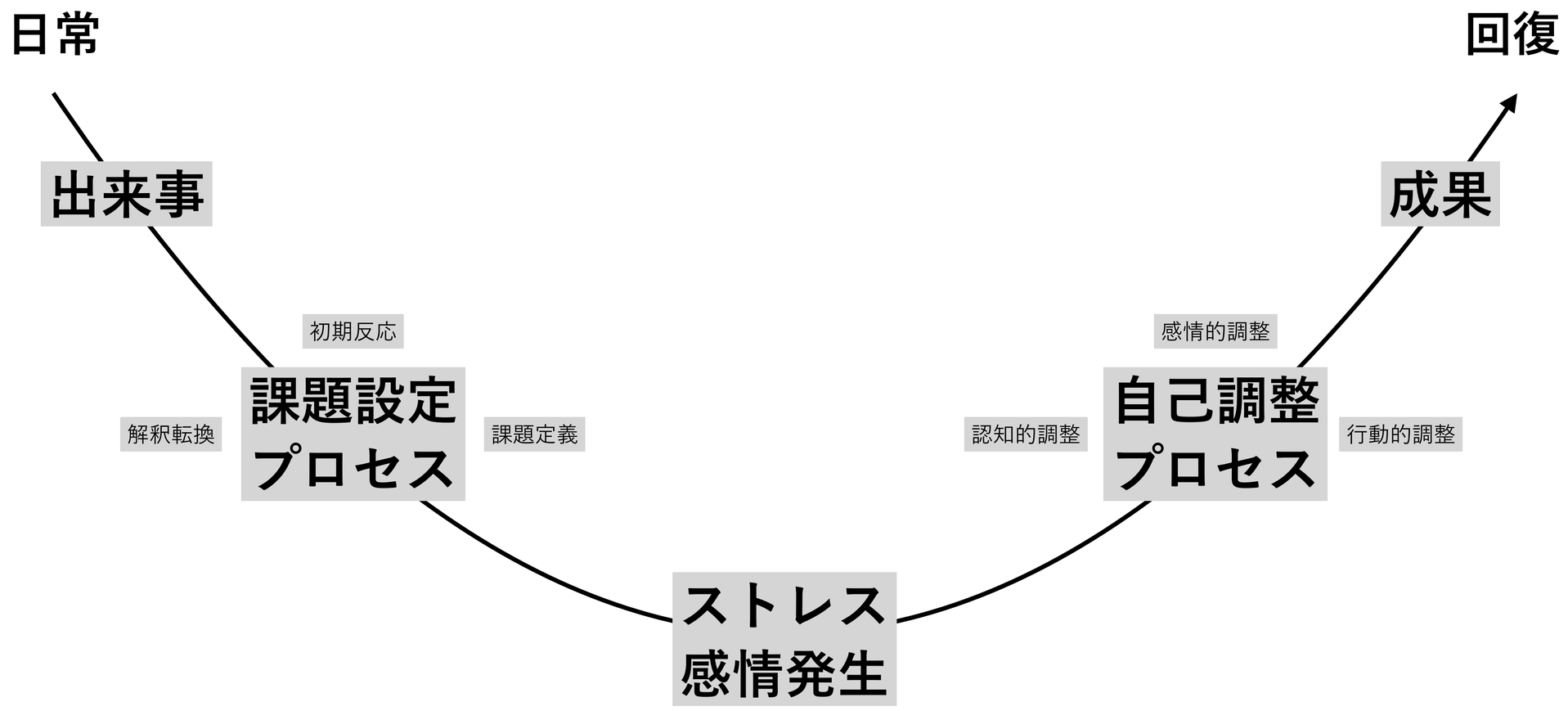


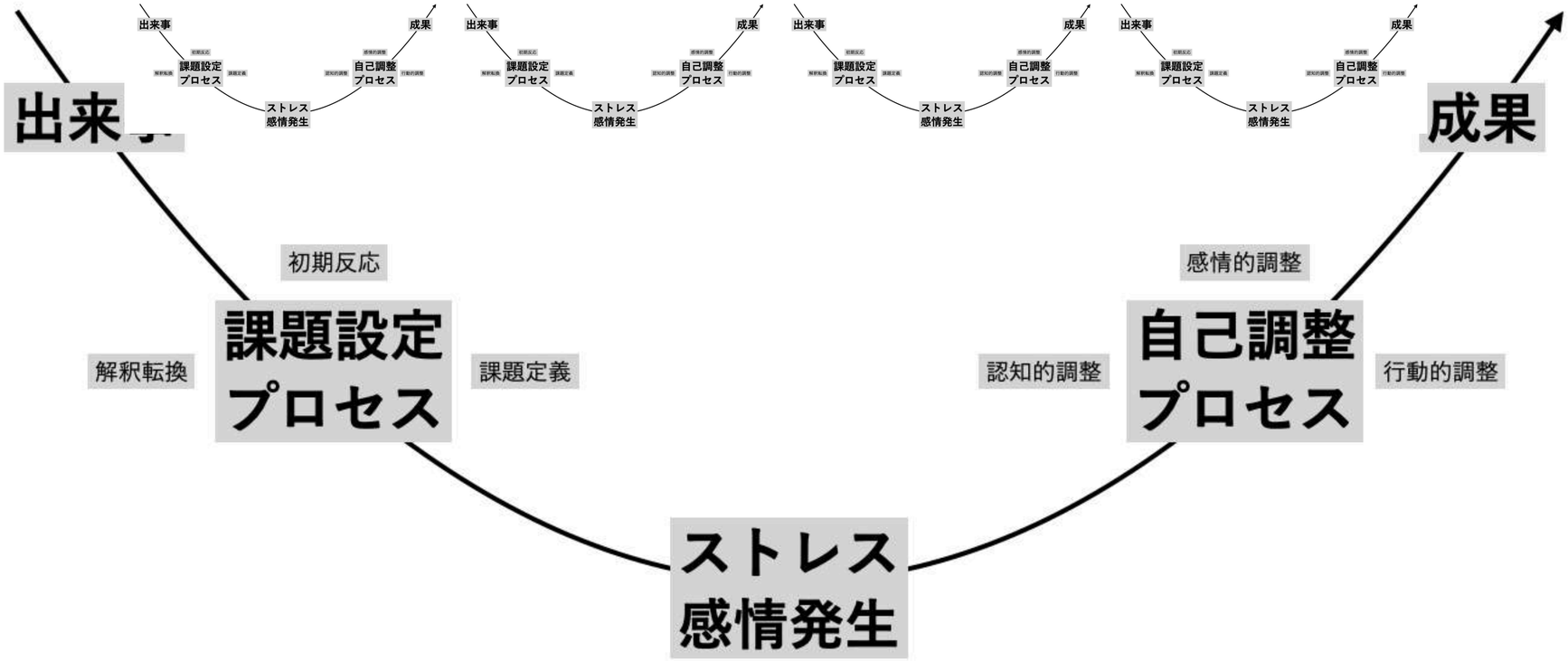
Figure 2. A framework of leaders' resilience.
Source: Based on Cooper et al., 2013.

レジリエンスの基本プロセス



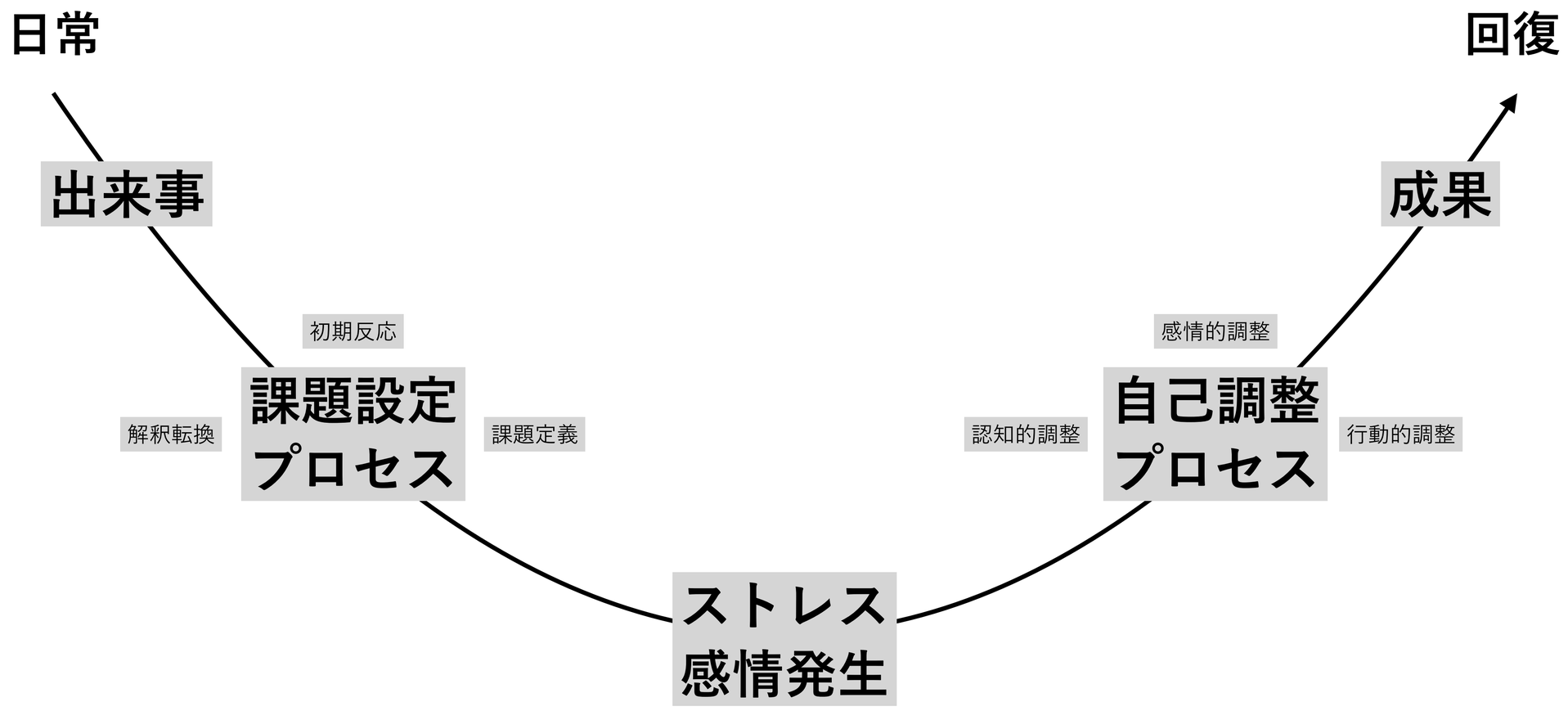
短期的なレジリエンスと長期的なレジリエンスを組み合わせる

バネ型, こぼし型で機敏に変化を乗りこなす

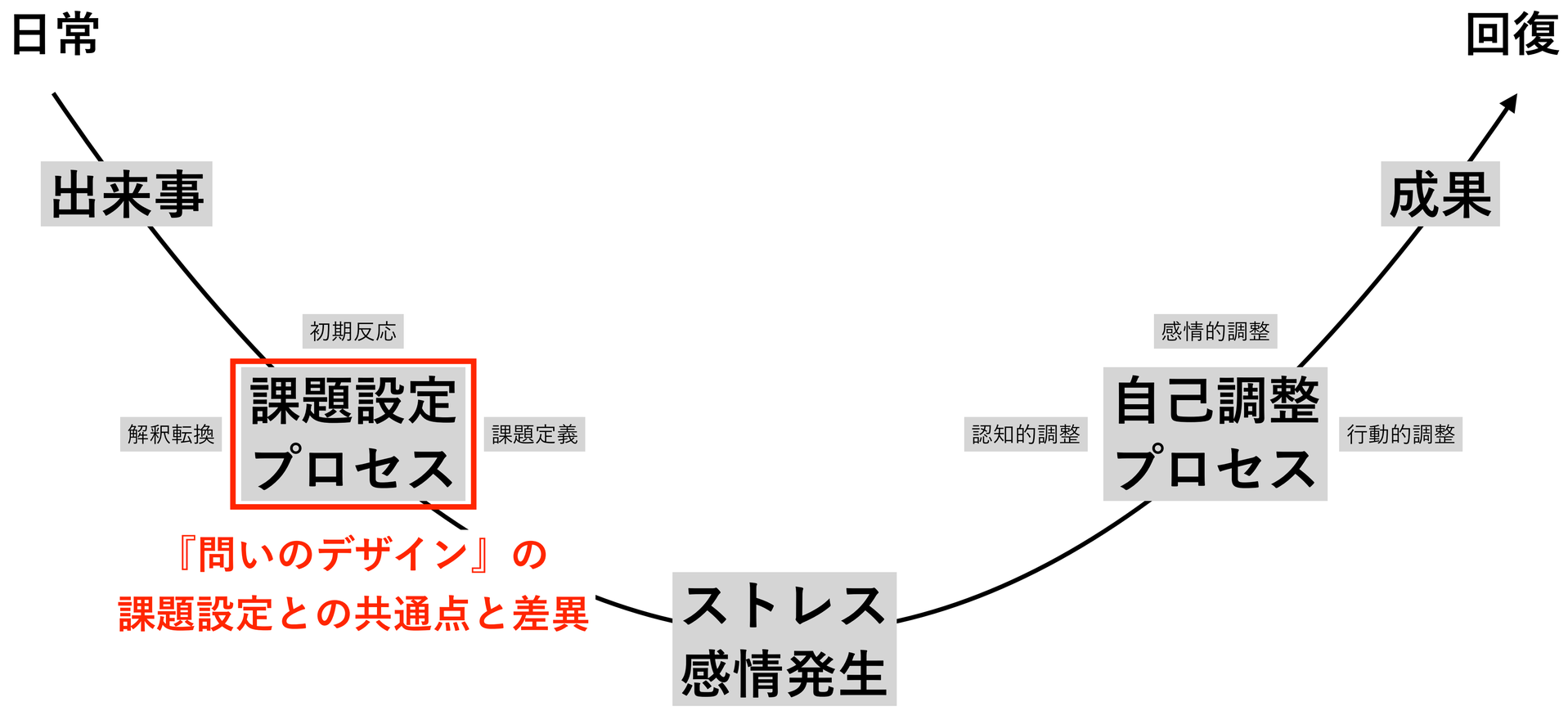


柳型, 風船型でゆったりと変化に適応する

レジリエンスの基本プロセス



レジリエンス戦略を理解するポイント



『問いのデザイン』における課題設定のプロセス

STEP1
要件の確認

STEP2
目標の精緻化

STEP3
阻害要因の検討

STEP4
目標の再設定

STEP5
課題の定義

目標のリフレーミングパターン

①利他的に考える

②大義を問い直す

③前向きに捉える

④規範外にはみ出す

⑤小さく分割する

⑥動詞に言い換える

⑦言葉を定義する

⑧主体を変える

⑨時間尺度を変える

⑩第三の道を探る

『問いのデザイン』における課題設定のプロセス

STEP1
要件の確認

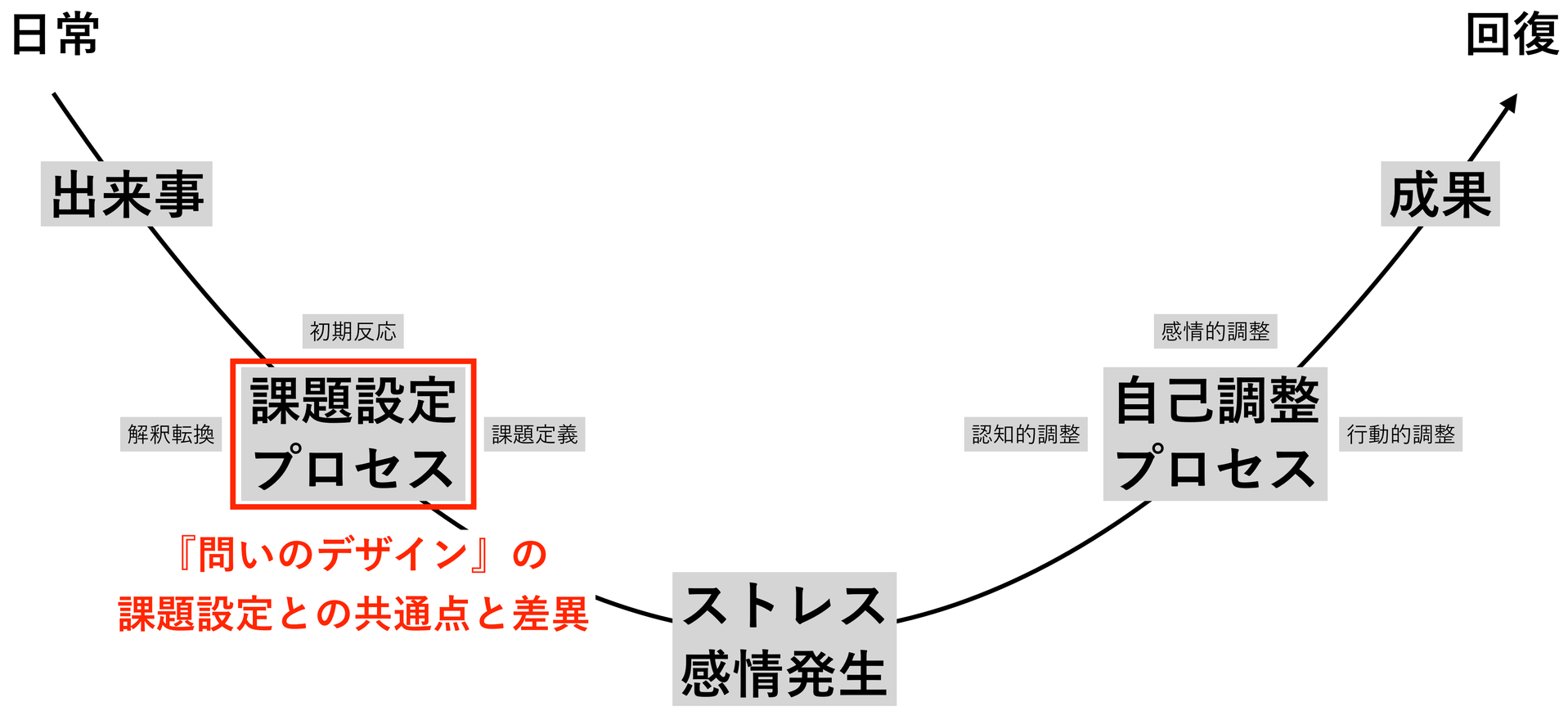
STEP2
目標の精緻化

STEP3
阻害要因の検討

STEP4
目標の再設定

STEP5
課題の定義

レジリエンス戦略を理解するポイント



CULTIBASE
編集長
安斎 勇樹

東京大学
社会科学研究所 助教
池田 めぐみ

レジリエンスの科学

創造的に困難を乗り越える4つの戦略

リフレクションシート