

毎回、募集数を上回る応募数 人気のレジリエンス研修

公益財団法人岐阜県市町村振興協会では、事業の一環として「市町村研修センター」を設置し、県内42市町村等の職員を対象に研修事業を行っている。多様な研修メニューの中でもレジリエンス研修は、人気講座の一つという。その内容や人気の理由について、担当者に取材した。

自己管理能力研修の 一つとして位置づけ

県内42市町村等の職員を対象に、65科目、延べ日数にして251日（いずれも令和元年度実績）の研修を実施している岐阜県市町村振興協会市町村研修センターでは、平成30年度にレジリエンス研修を始めた。以降、毎年度実施し、今後もしばらくは継続する予定という。

同センターの研修体系は、以下の3つに大別される。

- 基礎研修…階層別の知識・技能の向上を図るための研修
- 専門研修…多様な専門能力の向上に資するための研修
- 特別研修…住民参加型社会の構築

を推進することをめざし、地域住民やNPO等各種団体と合同で実施する研修

レジリエンス研修は専門研修として位置づけられている。専門研修はさらに5つの分野に分けられ、レジリエンス研修は、その中の「自己管理能力」研修の一つとして実施されている。

基礎研修は、新規採用職員や係長・課長級に昇格するなど、該当する職員が各市町村の規定に従い、あるいは人事・研修担当者等から指名される

職種・階級を 問わない募集

消防士や保健師等も受講

基礎研修は、新規採用職員や係長・課長級に昇格するなど、該当する職員が各市町村の規定に従い、あるいは人事・研修担当者等から指名される

基礎研修は、新規採用職員や係長・課長級に昇格するなど、該当する職員が各市町村の規定に従い、あるいは人事・研修担当者等から指名される

て受講する。

これに対し専門研修は、希望する職員が手を挙げて受講するが、研修課長の村瀬正敏さんは、「こうした専門研修の中でも、レジリエンス研修は人気講座となっています」と語る。毎年度40人の募集人数（コロナ禍の今年度は、密を回避するため30人）を上回る応募があり、研修室のキャパシティが許す限度である50人弱（今年度は36人）まで受け入れられている。

受講生は、一般事務職だけでなく、消防士や保健師・看護師等もいるという。保健師・看護師の場合、職員や地域住民のサポートに役立てるために受講することだ。また、レジリエンスの知識をラインケアに役立てる目的で、課長補佐級の職員が受講することも珍しくない。



研修課長の村瀬正敏さん

レジリエンス研修を実施している他の広域共同研修機関や自治体では、その対象を一般事務職かつ係長級以下程度の若年・中堅層に絞っているケースが多いようだが、同センターでは、職種・階級を問わず、自治体や事務組合の正規職員すべてを対象にしている。この点が、人気を集めている理由の一つといえそうだ。

受講生や市町村の 研修担当者の声を受け開講

では、そもそもなぜレジリエンス研修を始めたのか？

同センターでは、すべての研修で受講生アンケートを実施し、講師の教え方や研修の運営についての感想や意見を聞いている。併せて新たに開設してほしい講座の希望も募り、各市町村の研修担当者にも同様のアンケートを毎年、実施している。それらを踏まえて内部の評価会議で、既存の研修の継続の可否や、次年度の新たな企画立案を行うという。

レジリエンス研修新設の要望は、こうした受講者や市町村の研修担当者などの声から出てきたものだ。

「定数削減の一方で、地方分権な

により業務量が増え続けるなか、少なからぬ数の職員が、心身に不調を来している……。そんな声も頻繁に耳にしますので、メンタル系の研修を増やしてきています」という村瀬さん。

たとえば専門研修・自己管理能力研修の枠では、平成23年度は「メンタルタフネス講座」など3つの研修だったのが、30年度は、「レジリエンス研修」を含め6つ、そして今年度は7つまで増えている(資料1)。

アスリートの言葉を引用 具体的に印象に残る講義

レジリエンス研修の実際の運営は、プロポージャーを経て決定した、人材育成・社員教育を専門とする大手業者に委託し、現在に至っている。

研修は2日間にわたり、受講生は岐阜市の「県民ふれあい会館」へ通う。遠隔地の自治体職員は、岐阜市内に宿泊するという(人数の多い基礎研修の新規採用職員研修や係長研修などは、飛騨地区や東濃地区での出張研修も行っている)。

研修課題は資料2のとおり。こちらは今年度の内容だが、開始当初から同じ講師で、課題もほぼ変わっていない。どの課題もグループワーク

がメインで、たとえば、受講者が自分自身の「強み」や「弱み」を書き出し、グループ内で発表、グループリーダーがそれをまとめて、全体発表する、という形をとる。

協会職員も評価のため、研修に出席する。今年度のレジリエンス研修に同席した村瀬さんは、「地方自治法や地方公務員法など法律関係の講座以外は、座学よりグループワークのほうが良いと思います」という。1グループの人数は6人で、男女混合、かつ同じ自治体からの受講者が重ならないようにしている。受講者同士でコミュニケーションをとりながら研修を進めることで、研修内容が「自分事」になることはもちろん、人前で話すこと自体が、窓口などでの住民とのコミュニケーションを円滑にすることに役立つのではないかと村瀬さんは見ている。

これまでの受講生の声(資料3)を見ると、概ね好評を博していることがわかる。講師は自治体の職員研修の経験が豊かなだけでなく、アスリートなどとの交流もあるという。「誰でも知っている著名人から直接聞いた言葉を引用しつつ、レジリエンスについて具体的に語るため、理解しやすく印象にも残る、という面はあると思います」と

資料1 専門研修・自己管理能力研修の推移

年度	研修名							
R2	メンタルタフネス講座	—	女性職員のためのステップアップ講座	個々を認め合うコミュニケーション講座	レジリエンス研修	仕事の効率アップ研修	アサーティブコミュニケーション講座	事務ミス防止研修
R1	メンタルタフネス講座	健康管理講座	女性職員のためのステップアップ講座	個々を認め合うコミュニケーション講座	レジリエンス研修	仕事の効率アップ研修	アサーティブコミュニケーション講座	—
H30	メンタルタフネス講座	健康管理講座	女性職員のためのステップアップ講座	個々を認め合うコミュニケーション講座	レジリエンス研修	仕事の効率アップ研修	—	—
H29	メンタルタフネス講座	健康管理講座	女性職員のためのステップアップ講座	個々を認め合うコミュニケーション講座	—	—	—	—
H28	メンタルタフネス講座	—	女性職員のためのステップアップ講座	個々を認め合うコミュニケーション講座	—	—	—	—
H27	メンタルタフネス講座	—	女性職員のためのステップアップ講座	個々を認め合うコミュニケーション講座	—	—	—	—
H26	メンタルタフネス講座	—	女性職員のキャリアデザイン開発講座	—	—	—	—	—
H25	メンタルタフネス講座	—	女性職員のキャリアデザイン開発講座	—	—	—	—	—
H24	メンタルタフネス講座	—	女性職員のキャリアデザイン開発講座	モチベーション向上講座	—	—	—	—
H23	メンタルタフネス講座	—	キャリアデザイン向上講座	モチベーション向上講座	—	—	—	—

*健康管理講座は、ストレスチェック制度の創設(平成27年12月施行)に伴い、制度の趣旨・概要を学び、職場環境改善をめざすものとして開設した。制度の浸透に伴い廃止。
*「仕事の効率アップ研修」「事務ミス防止研修」は、メンタルヘルスとは直接関係ないが、長時間労働の削減等とおとして、メンタルヘルスにも好影響を及ぼすものと考えられる。

不調に陥りにくい 人材育成に向けて

「最近では、一度メンタルヘルス不調に陥ってしまうと、回復に時間がかかる傾向が強まっているようです」と村瀬さんは語る。同じ部署内

村瀬さん。人気の理由は、この講師にもありそうだ。

も不調者を出さない職場づくり、不調に陥りにくい人材育成の重要性は

で長期病休者が出ると、近年は人員補充も難しく、他の職員に負荷がかかってしまう。加えて、自治体の保健師・看護師は地域での活動がメインで、特に小規模自治体では、職域を見る余裕も少ない。

「自分で自分をコントロールし、自己防衛できる職員が増えていかないと、メンタル不調者を減らすのは、なかなか難しいのではないかと。その意味で、（予防にフォーカスした）レジリエンス研修へのニーズは、今後もあり続けると思います」。最後に村瀬さんはこう結んだ。

より高まっているといえる。



岐阜県市町村振興協会が入居する「岐阜県民ふれあい会館」(岐阜市)。ネーミングライツによる通称は「OKBふれあい会館」。研修センターの前身である財団法人「岐阜県市町村職員研修センター」は平成22年、岐阜県市町村振興協会と合併。24年に同協会が公益法人化したのに伴い、研修センターの正式名称も現在のものとなった

資料2 レジリエンス研修スケジュール(令和2年度)

1日目	(受付)	9:30~9:50
	オリエンテーション	9:50~10:00
	メンタルヘルスの現状	10:00~10:30
	ストレスの要因とストレス反応	10:30~11:00
	レジリエンスとは	11:00~11:50
	(昼食・休憩)	11:50~12:50
	逆境をチャンスと捉える	12:50~14:00
	自分を知り、認める	14:00~15:00
	自らの成長を感じる	15:00~15:30
	失敗してもすぐ復活する	15:30~16:00
2日目	自分を支えてくれる人を増やす	16:00~16:30
	(受付)	9:10~9:30
	感情のコントロール	9:30~11:50
	(昼食・休憩)	11:50~12:50
	感情のコントロール	12:50~14:30
	ストレスへの対処を考える	14:30~15:30
	ストレスを一人で抱え込まない	15:30~16:00
	まとめ	16:00~16:30
	振り返り・アンケート	16:30~16:35

令和2年9月23日(水)~24日(木)

資料3 レジリエンス研修 アンケートで寄せられた受講生の自由意見

- グループでの意見交換でさまざまな意見を聞くことができ、また他市町村の方と交流もできたので、面白かった。
- テキストの言葉を読み上げるだけでなく、講師の言葉で教えていただいたので、興味深く学ぶことができた。
- 仕事でもプライベートでも役立つ内容であった。
- 自分の気持ちの向き合い方のヒントをいただけ、有意義な研修であった。
- ストレスについて理解でき、その対処方法について学ぶことができた。
- 印象に残るようなキーワードでポイントをまとめられていて、聞きやすさのみ込みやすいと思った。
- 考え方、力になる言葉、向き合う方法等大変プラスとなる研修でした。
- 講師の経験をもとに話をされるので、理解しやすく自分に入ってくる感じがする。
- 話がわかりやすく、時間の取り方も上手であった。
- 「性格ではなく振舞いを変えると他者からの目が変わる」は、「自分の中に落ちた」言葉だった。
- 感情の言語化が、大変参考になりました。
- 人事異動で周囲の環境や業務内容が変わり不安を感じていることが多くあったが、考え方によっては乗り越えられるのではないかと感じた。
- 上手にストレスと付き合うことで、もっと明るい仕事ができるよう頑張りたいと思います。
- 折れない心、メンタルを強くしたかったので、この研修を受けたくさん学ぶことができました。
- 職場の人間関係や自分のメンタルの持ち方、ポジティブに生きることが学べた。相談されたら、以前より良い返答ができる気になりました。
- 日ごろの感じ方、受け止め方を変えて、ポジティブに考えられるようにしていきたい。
- 自分が日ごろ無意識に実践していたことが、研修内容と合致していたところがあり、確信が持てたことに感謝しています。