

# 環境変化に適応できる レジリエンス・マッスルの鍛え方

## 「個人編」(抵抗力としてのレジリエンス=元々の力)

このプログラムは



オンライン参加

今年度のタフな心の育て方は、「環境変化に適応できるレジリエンス・マッスルの鍛え方」がテーマ。withコロナ時代の今こそ“心のV字回復法”を鎌田講師とともに学び、しなやかで折れない心を育てていきましょう。

●はじめてでも、単発の参加でもOK! ●講義+交流会の参加型の学びです

<2020年度3回シリーズ>

◆10/28 (水) (今回)

◆2021/1/20 (水)

◆2021/3/3 (水)

個人

チーム

組織

講師

のぶひろ

鎌田 修広さん

タフ・ジャパン代表/元 消防学校教官



レジリエンス人材育成トレーナー  
心・絆・体トレーナー  
元横浜市消防訓練センター体育教官  
総務省消防庁消防大学校講師  
全国消防学校等「消防體育」講師  
株式会社タフ・ジャパン代表取締役社長  
「第51回エキスパート・スタジオ」ゲスト

著書

『生涯現役・消防筋肉』(イカロス出版)  
『消防メンタル タフな心をつくる技術』  
(イカロス出版)  
『愛と絆で命をつなぐ「防災道德教育」』  
(モラロジー研究所)

■ スケジュール (予定)

【講義】 19:00~20:00

- ◆チェックリストで現在地を知る
- ◆解説で強みや啓発点を理解する
- ◆個人でできるレジリエンス・アクション
- ◆個人のレジリエンスを高めるためには「志」がキーワード  
「志」はレジリエンスの根本部分に深く関与しています。  
皆さんは「志」を点検する質問に即答できますか?

※事前にKK<sup>2</sup>Webサイトへのログインが必要になります。

※休憩を10分挟みます

【交流会】 20:10~20:40 交流会

講師に気軽に質問したり、参加者同士で語り合えます。

※オンライン会議ツール「[Google Meet](#)」を使用します。

※ご希望の方のみ。

日時

2020年

10/28 (水)

19:00~20:40

ライブ配信

ライブ配信 (60分)

休憩 (10分)

交流会 (30分: [Google Meet](#)利用)

参加費

1,000円 (税込)

※KK<sup>2</sup>協賛メンバーは500円引き

※事前支払 (クレジットカードのみ)

参加方法

パソコンまたはスマートフォン  
(インターネット環境が必要です)



申込方法

霞が関ナレッジスクエア (KK<sup>2</sup>) Webサイトから  
お申込みください (定員 150名)

KK<sup>2</sup>

検索

※KK<sup>2</sup>Web会員への登録が必要です (無料)



### 【ライブ配信視聴について】

■視聴に関わるインターネット通信費、回線費等はおお客様のご負担となります。

■動画配信のためデータ通信量が多くなるのが想定されますので、安定したインターネット環境のご利用を推奨します。

■ご視聴時の回線速度の低下など、ご利用環境により音声や画像が途切れる場合があります。

■本プログラムは、収録した後日KK<sup>2</sup>Webサイトで公開いたします。当日、ライブ配信を視聴できなかった場合は、オンデマンドでも視聴いただけます。

※講演内容を録音・録画することをご遠慮ください