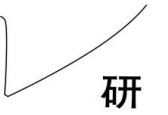


2025年2月リリース！



研

Resilie
Laboratory Inc.
Workplace Behavioral Science

レジリエンス・カード® ファシリテーター制度について



1. レジリエンス・カード®とは？
2. For Work版とFor Life版について
3. 遊び方
4. ①レジリエ®認定ユーザー
②レジリエ®認定ファシリテーター
5. レジリエ®コーチ
6. レジリエ®コーチへの特別講習会について
7. FAQ



180項目掲載（6項目ずつ×30枚）

1. レジリエンス・カード®とは？

1. チームや個人が持っているレジリエンス力を引き出し、鍛えるための質問が書かれています。
2. レジリエンス・キューブと一緒に使うことで、対話や助け合いを自然に促進します。
3. 企業研修や職場でのチームビルディングはもちろん、家族とのコミュニケーション向上にもお使いいただけます。
4. 説明動画も付属しているため、誰でも簡単に始めることができます。
5. For Work版とFor Life版の2種類をご用意しています。

2. For Work版とFor Life版について

各版180の質問掲載（カードは30枚）



Resilie
Laboratory Inc.
Workplace Behavioral Science

For Work版

働く人々を対象にデザインされた内容

忙しい職場環境でのストレス耐性の向上のため

<利用シーン>

企業研修、チームビルディング、
新入社員オリエンテーションなど

For Life版

小学校高学年から定年退職後の高齢者まで、
幅広い層を対象にデザインされた内容

世代を超えた自然な対話の促進のため

<利用シーン>

- 教育現場、家庭での対話、地域コミュニティでの集まり
- 企業でのキャリア（ワーク&ライフ）研修など

『自分をリスペクト、相手もリスペクト』

- ・新しい状況に素早く適応する力を育む
- ・質問を通じて自分自身をもっと知る、他者をもっと知る

3. 遊び方

シンプルなプロセスで、個人の成長とチームの連携を促します

1. カード30枚を重ねてテーブルの真ん中におきます
2. レジリエンス・キューブ（サイコロ）を振ります
3. カードを1枚めくって、キューブで出た色と同じ色の質問※に答えます

※1枚のカードには、以下のレジリエンス6種類の要素に基づく質問が書かれています

- | | |
|--------------|-----------------------|
| 1. 自 分 の 軸 | — 自分らしさを見つけ、信念を育む |
| 2. しなやかな思考 | — 柔軟な視点で課題に向き合う |
| 3. 対 応 力 | — 環境の変化に適応するスキルを磨く |
| 4. 人とのつながり | — 信頼関係を深め、絆を強化する |
| 5. セルフコントロール | — 感情を整理し、冷静さを保つ |
| 6. ライフスタイル | — 健康的で充実した日々を送るヒントを得る |

4①. レジリエンス・カード®認定ユーザー

レジリエンス・カード®認定ユーザーは
このような方々におすすめです。

気軽にレジリエンス
を始めたい

仲間や家族の
新たな面をお互いに
理解しあいたい

研修前の
アイスブレイクで
使用したい

個人カウンセリング
でクライアントの
ポジティブな面を
一緒に見つけたい

自分の長所を
知りたい

セット費用
10,780円
(税込)

レジリエンス・カード®
&キューブ

使用方法説明
動画



認定ユーザー
のお申し込み
はこちら！

<https://forms.gle/KJFT6taRnPF8EL4f8>

4②. レジリエンス・カード®認定ファシリテーター

レジリエンス・カード®認定ファシリテーターは
このような方々におすすめです。

企業研修や
コーチングの幅を
広げたい

チームビルディング
を効率よく進めたい

職場のベテラン層へ
も対応できるように
なりたい

生徒指導に
活かしたい

新人研修や
30才研修で
活用したい

セット費用
29,800円
(税込)

レジリエンス・カード®
&キューブ

使用方法説明
動画

1.5時間のレジリエンスミニ
学習動画と簡単なテスト

ファシリテーター資料
(ダウンロード可)

レジリエ®認定ファシリテ
ーター資格認定証書
(2年間有効)



認定ファシリ
テーターの
お申し込みは
こちら！

<https://forms.gle/PFuwWjDeRkojonLm8>

5. レジリエ®コーチについて

【日程】 時間：10時～12時 *ZOOM開催 (欠席の場合にはビデオ録画視聴可能)

第1回	3月 1日 (土)	レジリエンス概要
第2回	3月 8日 (土)	自分の軸
第3回	3月15日 (土)	しなやかな思考
第4回	3月22日 (土)	対応力
第5回	4月 5日 (土)	人とのつながり
第6回	4月19日 (土)	セルフ・コントロール
第7回	4月26日 (土)	ライフスタイル
第8回	5月10日 (土)	コーチング手法
第9回	事例検討会 (講座開始後に参加者と日程調整)	

RA: レジリエンス・アセスメント(全24問より抜粋)		
1. チェックシートに回答しましょう		
以下の質問を読んで、どの程度あてはまるか、1から6の数字でお答えください		
1:まったく当てはまらない ←————→ 6:よく当てはまる		
5	< 自分の軸 >	回答
1	人生を通じて自分の支えとなる価値観や信念がある	()
5	< しなやかな思考 >	回答
7	他の人の考えややり方に合わせて自分が相手に求めることを調整することができる	()
5	< 対応力 >	回答
11	今後発生しそうな問題を想定して備えられる	()
5	< 人とのつながり >	回答
14	仕事やプライベートでアドバイスを求められる人がいる	()
5	< セルフコントロール >	回答
18	結果を想定して、衝動的な感情や行動を抑えられる	()
5	< ライフスタイル >	回答
22	適度な運動を取り入れて、効果を実感している	()



- ・この講座を修了すると、レジリエンスをベースにしたコーチングを行えるようになります。
- ・レジリエンスを世の中に普及するためのツール(講座で使用したパワーポイント等)をもらえます。
- ・レジリエンス・アセスメント®を使用できるようになります(専用IDを付与)。
- ・レジリエ・コーチ養成講座卒業生のネットワーク会にも参加することができます。

【価格】 33万円(税込)

【講師】 市川佳居、宮澤有里

【お問合せ】 info@resilie.co.jp

レジリエ・コーチ養成講座終了後に、
レジリエンス・カード®特別講習会を開催します。

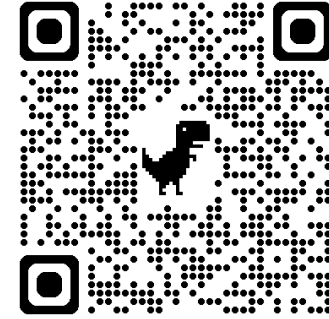


研

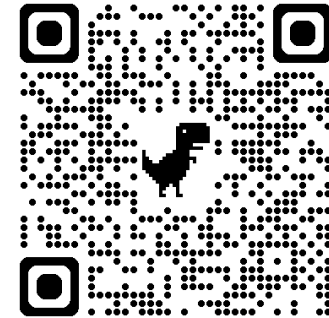
Resilie
Laboratory Inc.
Workplace Behavioral Science

7. 申し込み方法

レジリエンス・カード®認定ユーザー



レジリエンス・カード®認定ファシリテーター



レジリエ®・コーチ養成講座