

## 浜銀総合研究所 ビジネスセミナーのご案内

新入社員必見！

Resilience  
おすすめ

## 仕事で折れない「心の育て方」講座

～強く、しなやかに生きる\*レジリエンス力向上のヒントとは～

※レジリエンス(resilience)とは「自分にとっての逆境や試練から立ち直る心の力」のこと(一般社団法人日本レジリエンスエデュケーション協会)

日 時：2026年4月15日（水） 10:00～16:30 (受付開始9:30)

会 場：YBS南幸ビル8F 大会議室

\*会場案内図は裏面をご覧ください

●対象：新入社員・第二新卒をはじめとする中途入社の若手社員の皆さん

●セミナーのねらい

仕事をしていく中で、ストレスは避けられないものです。入社直後に心の不調を感じる若手社員も珍しくありません。この講座では、そのような状況に陥る前に、新入社員や若手社員が新しい職場にスムーズに適応し、柔軟に対処するためのスキルを身につけます。レジリエンストレーニングプログラムを活用し、しなやかな心の育成を目指します。



●講師：浜銀総合研究所 経営コンサルティング部  
担当部長（事業企画・推進担当）上席主任コンサルタント 野口 衛

1996年都市銀行に入行し、融資・外為・個人渉外・法人渉外活動に従事。2005年に浜銀総合研究所に入社し、おもに人事制度全般の設計や人材育成体系の整備、企業内研修、業務改善や女性活躍推進、働き方改革支援、高年齢者向け制度整備等のコンサルティングを手がけている。近年は厚生労働省の委託事業（職務分析・職務評価、短時間正社員制度等）や、上場企業の人的資本経営及びWell-Being経営推進に関するアドバイス等を行っている。JREA認定レジリエンストレーナー 国家資格キャリアコンサルタント

## 概要（予定）

1. レジリエンス力向上に最適なテキストの活用
  - 一般社団法人日本レジリエンスエデュケーション協会作成のテキストをもとに解説。
2. レジリエンスのステップ解説
  - 「知る」「気づく」「育てる」「やってみる」「続ける」までの5ステップ解説。
  - そのうえで、明日からの行動変容(新しい行動を取り入れること)への具体的なつなぎ方を学習。
3. 学びのアプローチ
  - 個人ワークやグループディスカッションを通じて楽しみながら「しなやかな強さ」の育て方を学習。



## 当日のカリキュラム（予定）

1. オリエンテーション
  - 研修のねらいと進め方
  - アイスブレイク
2. レジリエンスを知る
  - レジリエンスの3つの特徴
  - 5つの力と3つのステージ
3. レジリエンスに気づく
  - 「診断シート」を活用したワーク
4. レジリエンスを育てる
  - 自尊心、感情調整、自己効力感、楽観性、人間関係
5. レジリエンスを高めるワークタイム
6. レジリエンスの継続
  - レジリエンスの「習慣化のコツ」を学ぶ

\* 同業者の方のご参加はご遠慮ください。  
\* 録音・録画・撮影等は固くお断り申しあげます。

申込締切：4月14日（火）

浜銀総合研究所  
横浜銀行グループ

## ●お申込方法

- ・浜銀総合研究所ウェブサイトよりお申し込みください。
- ・FAXの場合は、以下の「参加申込書」にご記入のうえ、045-225-2370へお願いします。

\*満員の場合は、当社より電話でご連絡します。

\*諸般の事情により、開催日程が変更、中止となる場合があります。

あらかじめご了承ください。

## ●会場のご案内

YBS南幸ビル（横浜市西区南幸2-15-20）

横浜駅西口より徒歩5分 ※駐車場のご用意はございません

## ●受講方法

本セミナーは、会場受講のみの開催です。オンライン受講（Zoom）はありません。

会場受講へお申し込みのお客さまには開催日の一週間前までに受講証をお送りします。当日、受付にてご提出ください。

## ●参加費（税込み、資料代・昼食代含む）&lt;2名以上ご参加の場合は、割引制度があります&gt;

	★1名ご参加の場合	★2名以上ご参加の場合 (1名につき)
会員	23,100円	20,790円 (2,310円割引)
一般	34,100円	30,690円 (3,410円割引)

※ 預金口座振替の手続きがお済みの場合は、ご指定の預金口座から翌月27日（銀行休業日の場合は翌営業日）に、他のサービスの利用代金と合わせて引き落としします。お手続きされていない場合は、以下の預金口座にセミナー前日までにお振り込みください。恐れ入りますが、振込手数料はご負担ください。

横浜銀行本店営業部 普通預金  
1281142 株式会社浜銀総合研究所

※ 割引券使用の際は4,400円(税込み)を差し引いた金額となります。

※ 【キャンセルについて】会場受講の場合は前営業日までにご連絡をお願いします。当日のご欠席は有料となります。



お申し込みはウェブサイトが便利です！→

浜銀総合研究所 あて  
FAX：045-225-2370へ

年 月 日

## 浜銀総合研究所 ビジネスセミナー参加申込書

4月15日(水)開催 仕事で折れない「心の育て方」講座		受講方法	会場受講(01)
貴社名			
会員番号			
ご住所	〒		
電話番号			
連絡ご担当者名	所属(役職名)	メールアドレス	
参加者名	所属(役職名)	メールアドレス	

(個人情報の取り扱いに関するご案内) 本書類に記入されました個人情報は、セミナーの申込手続きならびに実施、情報のご提供に利用します。なお、本書面に記入されました個人情報は、横浜銀行グループとして共同利用することができます（共同利用する会社、利用目的等の詳細は、浜銀総合研究所（以下、「当社」という。）ウェブサイトをご覧ください）。また、ご本人さまの同意を得ることなく、第三者に提供することはありません。当社における個人情報の取り扱いおよび開示・訂正・利用停止等の手続きについては、当社ウェブサイトをご覧になるか、以下までお問い合わせください。

【当社ウェブサイト】<https://www.yokohama-ri.co.jp/>

【個人情報相談窓口】企画総務部 TEL: 045-225-2374