

令和7年度研究・教育支援人材向け レジリエンス・フォロワーシップ研修

レジリエンス 上司への上手な働き掛け
しなやかさとフォロワーシップを身につけて組織・チームの要へと成長しよう

実施要項

1. 目的と概要

本研修では、本学の研究・教育を支える支援人材を対象に、プレッシャーや重い責任に晒される自分自身を手懐け、難しさや困難をしなやかに乗り越え・回復する力（レジリエンス力）を身につけること、また、チームのメンバーや部門を統括する上司に“上手く”働き掛け、チームや組織全体のパフォーマンス向上に寄与すること（フォロワーシップ）を、座学・グループワークを通して学んでいきます。

急激な変化や困難な状況に対して、プレッシャーやストレスに押しつぶされそうな自分自身を手懐け、しなやかに対応していくには、レジリエンス力を高めることが不可欠です。また、チームや部門を纏める立場として、チームメンバーや部門を統括する上司に対して“上手に”働き掛け、チームや組織全体のパフォーマンスを最大化する役割（フォロワーシップ）も大いに求められます。

本研修の共同企画者でもある大阪大学 部局横断型女性技術職員ネットワークのメンバーとの議論を通して、責任ある立場に立ちつつある教職員にとって、特にレジリエンスとフォロワーシップを身につけることが非常に大切であるとの結論に達しました。

そこで、自分自身のレジリエンス力の強化に加え、フォロワーシップを活用して、チームや組織に対してもコミットし、「組織・チームの“要”へと成長する」こと目指すことを趣旨とし本研修を企画致しました。

注）本講習は、昨年度まで女性研究・教育支援人材向け限定の研修「女性研究・教育支援人材向け研修（発展編）：しなやかさ（レジリエンス）とフォロワーシップ（上司への上手な働き掛け）を身につけて組織・チームの要へと成長しよう」として開催しておりましたものを、本年度から女性・男性を問わず受講頂ける「レジリエンス・フォロワーシップ研修」と改編して開催するものです。内容は昨年度までのものとほぼ同じです。

2. 対象者

- ・ 研究・教育支援業務を担う本学の教職員（特任・非常勤を含む技術職員、URA、教員、研究員や事務職員など。技術補佐員、事務補佐員も含む）。
- ・ 全ての日程を受講可能な方。

3. 参加人員

15名程度まで

定員を大幅に超える応募があった場合には、本コアファシリティ構築支援プログラムに関連する支援業務に関わる方を優先させるなど、人数調整させて頂くことがあります。

4. 開催日時

1日目：令和7年11月5日（水）9：30～16：00

2日目：令和7年11月6日（木）9：30～16：00

5. 場 所

豊中キャンパス 基礎工学国際棟（シグマホール）セミナー室（予定）

6. 日 程

別紙のとおり

7. 費用等

研修費は無料です。ただし、旅費等については参加者の所属する部局等でご負担頂きます。

8. 研修内容

大阪大学部局横断型女性技術職員ネットワークと外部人材育成コンサルタントとが、コアファシリティ機構の支援を受けて、研究・教育支援業務を担う本学の教職員向けに共同開発した研修プログラムです。

講師：オフィスFサポート 吉田 富士江 先生 （本プログラム共同開発者）

1日目（概要）

- オリエンテーション
- レジリエンスの理解と滋養
 - ・ ネガティブ感情に対処する：
 - ・ 「役に立たない思い込み」をてなずける
 - ・ 自分を「勇気づける」
 - ・ 「自己効力感」を高める
 - ・ 「感謝」を実践することでレジリエンス力を高める：
 - ・ 心の支えとなる「サポーター」をつくる
 - ・ 貴女の中にあるレジリエンス力を活かす
 - ・ 写真撮影ワーク
- 1日目のまとめ

2日目（概要）

- 1日目の内容の振り返り
- 「フォロワーシップ」を理解し、今後の仕事に活かすための行動を考える
 - ・ 個人ワーク
 - ・ グループワーク
 - ・ フォロワーシップ自己診断
 - ・ グループワークでケーススタディ
 - ・ 上司とのコミュニケーションを向上させるための演習
- GROWモデルを活用し、上司に対して建設的な対話・提案をし、チームの目的を達成しよう
- まとめ

9. 主 催・後援

主催：コアファシリティ機構 研究支援人材育成部門

<https://www.corefc.osaka-u.ac.jp>

企画・後援：大阪大学部局横断型女性技術職員ネットワーク

<https://ou-jogi.sanken.osaka-u.ac.jp>

10. 備 考

- ・ 研修終了後、研修内容についてのアンケートを実施しますので回答にご協力願います。
- ・ 本取組は、本学が採択された文部科学省先端研究基盤共用促進事業（コアファシリティ構築支援プログラム）（事業期間：令和3～7年度）の一環として行っています。詳細はコアファシリティ機構のHP <https://www.corefc.osaka-u.ac.jp>をご覧ください。