

「レジリエンス（ストレス跳ね返し力）の6つの要素」を見抜く面接質問集

■レジリエンスを構成する6つの要素（出典：レジリエ研究所 <http://resilielab.org/about/>）

監修：フリーランス人事 佐伯 叡一

（1）自分の軸

自分の思考・行動スタイルや持ち味などを把握し、事実ベースで物事を判断できる力

（2）しなやかな思考

違う考え方の人の意見を適切に取り入れ、自分を変化させられる柔軟性

（3）対応力

事実を正しく捉え、自分がコントロールできる範囲内で適切に行動する問題解決力

（4）人とのつながり

上司や同僚とともに大きな課題を解決できる力。

（5）セルフコントロール

他人と衝突した際に感情的に行動せず、冷静に自分自身を俯瞰できる力

（6）ライフスタイル

食事・睡眠・運動のバランスを取り、リラックスするための方法を持っていること

■6つの要素を見抜く面接質問集

No.	見抜きたい要素	質問例	ポイント
1	自分の軸	あなたの「持ち味」は何ですか？	抽象度の高い回答を引き出すため 「強み」「弱み」という言葉は使わない
		これまでの人生における転換期について聞かせてください。	
		どんな要素があれば現職に残りたいと思いますか？	
		現職や前職のバリューについてはどう思っていますか？	
2	しなやかな思考	自分と他者の意見がぶつかったときは、どのように対応していますか？	単なる苦勞話に終始しないようにするため 「挫折」という言葉は使わない
		これまでの人生で最も失敗だと感じていることは？そこからどんな学びを得ましたか？	
3	対応力	今までに経験した中で「最も困難だった」状況は？それに対してどう対処しましたか？	ストレートに質問する
		トラブルが発生したとき、あなたはどのように対応しますか？	
4	人とのつながり	あなたは、周囲からどんな人だと言われますか？	一問一答にならないようにするため 「嫌いなタイプ」という言葉は使わない
		一緒に仕事をしていて最もやりづかったのはどんな人ですか？その人と、どうやって仕事をしましたか？	
5	セルフコントロール	どんなことに（どんな場面で）ストレスを感じますか？	エピソードを基に採用候補者の感情を 引き出すことを意識
		人生で後悔していることはありますか？昔に戻れるとしたら、やり直したいですか？	
6	ライフスタイル	仕事で落ち込むことがあったときには、どうやって切り替えていますか？	1人でストレス解消できるタイプか、 周囲のサポートが必要なタイプかを見極める (マネジメント上の参考情報となる)
		ストレス解消法は何ですか？	