

7月：レジリエンス特別授業（3年生）

3年生は、4月11日から始まった前半実習を7月5日に終了しました。

連続する実習、3週間毎に変わる実習施設や実習内容。勉強しても勉強しても、課題は山積みでした。緊張・不安・疲れ・やる気・充実・喜びや感動、様々な感情を経験する時間でもありました。また、くじけそうになった時に、互いに助け合い、認め合い、支えあい。チームや周囲の支援、自分自身の夢・力に気づく大切な時間でもありました。

そんな7月のある日、3年生と教員と一緒に『レジリエンス』について学ぶことになりました。

—レジリエンスとは（*まだ決まった定義はありませんが・・・）—

逆境や困難な状況を経験し、一次的に心理的不健康に陥っても、それを乗り越え、うまく適応していく過程や能力。精神的回復力。しなやかに生きる力。と捉え、学ぶこととしました。

—講義スケジュール—

まずは、レジリエンスって何？

そして、私たちが日々感じ、影響を受ける感情って何？

感情を整える（自分を知る）にチャレンジ

私の強み&クラスメイトの強みを知り伝える と、進んでいきました。



起き上がります～！！



私って・・・、情報交換



幸せハートが、
こぼれています♥♥♥

【受講後の学生からの声】

・楽しく学べました。ポジティブもネガティブも感じながら、これからも生活していきたいと思います。

・ネガティブな感情が悪いことだけではないことを聞き、心が軽くなったような気がした。

・自分の考え方を改めて考えることで、今後の考え方やとらえ方が変化し、見え方が変わると感じた。

・こんな自分でもいいと思える講義で、みんなが自分に対して思っている気持ちを知れて杓杓しました。

・みんなが私の強みを教えてくれてうれしかったです。逆に、みんなの良い所を見つけることができて良かった。



—番外編（チャレンジ課題）—

【3つのいいこと（TGT）】実施後の学生からの声（文章から一部抜粋）

・1日をポジティブな気持ちで振り返ることができました。毎日の中に楽しいことや小さな幸せがあることに気づけました。

・何気ないと思っていた日常がとてもありがたいものなんだって思うことができました。

・TGTをすることで、悪いだけの日じゃなかったな、と思うことができ、学生生活最後の夏休みが鮮やかなものになりました。

・悪いことも良いことも振り返る機会になりました。
良いことは日々それぞれあって、私こんな事頑張ったって自分を褒められるようなときもあり嬉しかったです。

