

みなさんレジリエンスって知っていますか？

困難な状況を経験し、一時的に心理的不健康状態に陥っても、それを乗り越え、うまく適応していく過程や能力のことを言います。



3年生は、4月から始まった前半の実習が終了しました。

実習中の学生は、患者さんや病院のスタッフの方々との出会い、緊張しながらバイタルサイン測定や看護過程を展開し、患者さんに必要な看護ケアを提供します。その中で学生たちは、凹んだり、悩んだり、不安や緊張、喜びや感動など様々な感情が生まれます。

こんな時こそ、気分転換や感情調整ができるように、ひとりひとりの**レジリエンス=折れないところ・へこたれないところ・しなやかなところ・しなやかに生きる力**を高めることが大切になります。2回目を受講する学生にとって、1年生の頃の自分を思い出し、成長した自分に気づくことができる時間になったのだと思います。また、仲間たちが教えてくれた「自分の強み」を知り、たくさんの笑顔に包まれた楽しい時間となりました。

