

# 特別授業（2年生）

## 「レジリエンス」について学びました！

令和6年12月13日（金）、2年生は1年次に引き続き、特別授業で「レジリエンス」について学びました。レジリエンス（resilience）とは、回復力、弾力、復元力など訳される言葉で、困難な状況をしなやかに乗り越え回復する力という意味があります。

講義・グループワークを通して、こころの癖を知る、感情のコントロール、自分・友達の強みを伝えあうなどを行いました。新たな自分の強みに気づくことができました！



グループワークの様子

しなやかな心  
倒れても起きあがる！



友達の  
強み  
発見中



新たな自分を発見！



### ●授業を受けた後の学生の感想

- ・友達に強みを発見してもらって、自分では思ってもみない強みを教えてもらい、自己肯定感がすごくあがりました。
- ・昨年に引き続き、「レジリエンス」とても大好きな授業です。自己の強み、友達の強み、十人十色で大切にしていきたいと思います。
- ・ネガティブ沼にはまらないように実習がんばっていきたいです。
- ・幸せのシャワーで自分でわかっていない強みに気づけてうれしかったです。

1月からは実習もあり、2年生もラストスパートです。自身の強みを生かしてみんなで乗り切っていきます！

