

「レジリエンス」について学びました！

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いいます。

1年生50人が特別講義「レジリエンス」に参加しました。

「レジリエンスという言葉を知る」「感情について知る」「こころの癖を知る」「強みを知る」について、体験をととして学びました。



あらためて自己紹介

そして・・・
自分、友達を知る時間へ



幸せのシャワータイム
Happy です



「こころの癖」を
紹介しています



参加した学生の言葉

- * レジリエンスって聞いて難しそうだと思っていたけど、グループの友達と楽しく学べてわかりやすかったです。
- * 自分の強み、友達が思ってくれている強みを知ることができてよかった。
- * 自分のこころの癖が分かった。
- * 人をほめることも気持ちが悪くて、いろいろな人の良いところを沢山見つけて行きたいと思った。
- * 幸せのシャワータイムにみんながいっぱいほめてくれたから自信がついた。とても嬉しかった。