

演習シート レジリエンス

レジリエンスとは、精神的回復力とも訳され、困難やストレス状態からの立ち直りにかかわる力のことです。レジリエンスの高い人をイメージすることで、自身のレジリエンスを高めるヒントを考えてみましょう。

以下の質問について、まず、一人で考えて記入してください。

質問1 あなたが「精神的に強い人」として理想とする人は誰ですか？

(身近な人物、著名人やスポーツ選手、アニメなどのキャラクターなど)

質問2 その人には、どのような特徴がありますか？

質問3 その人から学べることは何ですか？