

コミュニケーション研修

「折れない心を育てる」

レジリエンス

1. 2人のペアを作ってください。  
奇数の場合は3人組でも大丈夫です。
2. 演習シートを1人に1枚ずつ配布してください。
3. 演習シートにそれぞれ記入してください（5分程度）。  
記入したことをペアあるいは3人で発表し合い、気づいたことを話し合ってみましょう（10分程度）。

- 介護現場には多くのストレッサー（ストレスの原因）が存在しますが、ストレスの感じ方には個人差があるため、その人に合った方法で、ストレスと上手に付き合っていくことが求められます。
- ストレス・マネジメントと密接な関係があるとされているのが、レジリエンスです。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は、以下の要素を持っています。

新奇性追求：新しいことや、さまざまなことにチャレンジすることが好き。

肯定的な未来志向：将来の見通しは明るいと感じ、自分の将来に希望をもっている。将来の目標がある。

感情調整：自分の感情をコントロールでき、粘り強い。

- 演習シートに記入した人物やキャラクターは、レジリエンスの要素（新奇性追求、肯定的な未来志向、感情調整）をもっていましたか？

レジリエンスの高い人を身近にイメージすることで、レジリエンスを高めるヒントをみつけることができましたでしょうか。

ストレスと上手に付き合うためには、リラクゼーションや気分転換、ストレス発散のための運動なども有効ですが、レジリエンスを高めて、しなやかな心を育てることも意識してみましよう。

教材作成

昭和大学保健医療学部

大谷佳子

お疲れ様でした。