



わだち



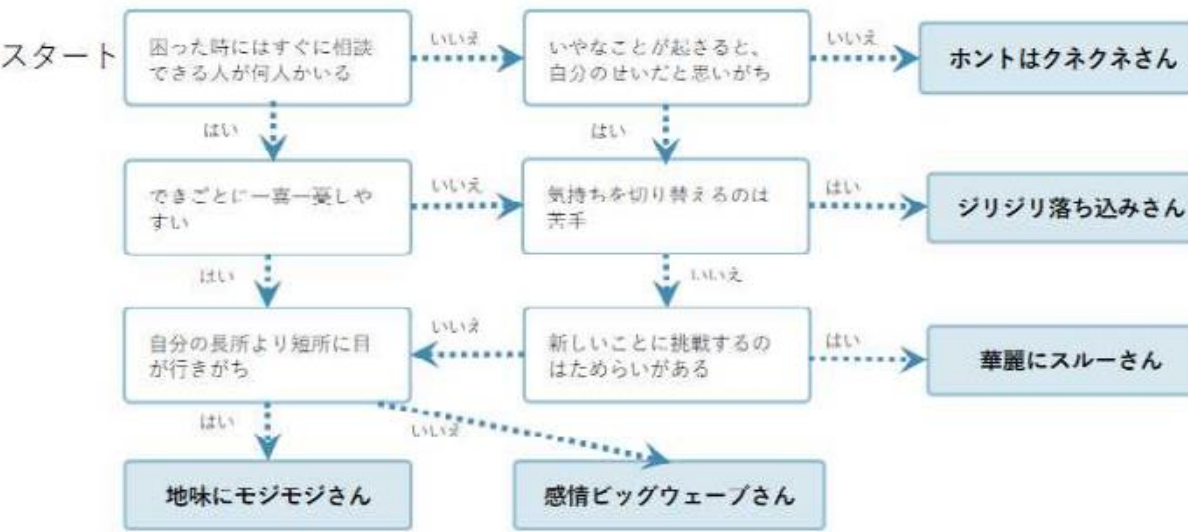
久しぶりの「わだち」発行です。卒業式の準備、年度末の成績処理と多忙な日々を送られていることと思います。私も昨年度までは、専科教員として成績の提出期限に追われ、この時期は信じられない時間の残業をしていたように思います。さて、今号の特集はピンチはチャンスといわれますが、ピンチを脱出してチャンスに変える「レジリエンスの進め」です。今回は

1 レジリエンスとは 2 あなたはどんなタイプ 3 レジリエンス強化ポイントは3つです。

1 レジリエンスとは

自分にとっての逆境や試練から立ち直る心の力
(回復力・柔軟性・適応力)

2 あなたはどんなタイプ



です。
ここでは質問に「はい」「いいえ」で答えると、レジリエンスの何を強化したらよいかタイプ別にわかります。タイプがわかったら、下の強化ポイントに進みます。

3 あなたのレジリエンス強化ポイントは

<p>地味にモジモジさん</p> <p>こんなことない？</p> <p>いいところを褒められても素直に受け取れなかったり、自分には「短所しかない」と思ってしまう。</p> <p>職場でも「私って、役に立ってない」と感じている。</p>	<p>感情ビッグウェーブさん</p> <p>こんなことない？</p> <p>職場のメンバーや家族の一言に過敏に反応し、あとから落ち込む。</p> <p>自分や人のことを心配しすぎてしまう。</p> <p>「それはすべきでないのでは？」とモヤモヤ気にすることがよくある。</p>	<p>華麗にスルーさん</p> <p>こんなことない？</p> <p>初めてのことはやる前から「どうせできないから」ってあきらめて、いろんなことをやらずにスルーしてしまう。</p> <p>うまくいかない「やめた」と途中で投げ出しがち。</p>	<p>ジリジリ落ち込みさん</p> <p>こんなことない？</p> <p>いやなことがあると、「ずっと続くかも」、「自分のせいかも」、「次もだめだ」とついネガティブに考えてしまう。</p> <p>悪いことが広がるのではないかと心配している。</p>	<p>ホントはクネクネさん</p> <p>こんなことない？</p> <p>悩み事があるとないつい一人で抱え込んでしまう。困ってもまずは自分で何とかしようと頑張ることが多い。</p> <p>人に相談するのは、かなり時間が経ってから。</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ご自分のタイプがわかったら、下の欄の強化ポイントに進みます。

強化ポイントは、自尊心、感情調節、自己効力感、楽観性、人間関係の5つです。

各強化ポイントを高める方法は次号で紹介します。

お知らせ

ZOOM相談を開始しますと、お知らせしましたが、4月いっぱい開設記念として、毎週火曜日の20時～22時までZOOMによる無料相談を受け付けます。ご希望の方は下記アドレスかQRコードまで問い合わせ下さい。

アドレスinfo@edu-supply.com

QRコード



<p>強化ポイントは 自尊心</p> <p>自分を大切にする力</p>	<p>強化ポイントは 感情調節</p> <p>自分の気持ちに気づき対応する力</p>	<p>強化ポイントは 自己効力感</p> <p>「やればできる」とあきらめない力</p>	<p>強化ポイントは 楽観性</p> <p>出来事をバランスよく見る力</p>	<p>強化ポイントは 人間関係</p> <p>誰かを助け誰かに助けられるつながりの力</p>
--------------------------------------------	---------------------------------------------------	-----------------------------------------------------	------------------------------------------------	-------------------------------------------------------