

New!!

今年度からはじまりました！

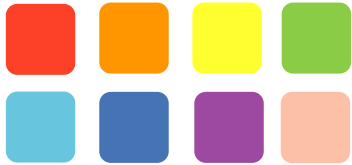
ストレスマネジメント研修

2025.7.8-7.17

レジリエンスを高めるコツを学ぼう！

今日の自分の色は？

「今日の自分の色」を選んでもらい、同じ色を選んだ人同士でグループを組みました。



グループワーク



グループワークでは、個人ワークで記載した事例をもとに、それぞれの価値観や強みについて話し合いました。

仕事・プライベートのことや、今の気持ちを共有しながら、笑顔で交流を深めている様子が印象的でした。



今年度、卒後2年目看護師を対象とした新たな研修を行いました。キャリアの初期段階で直面するストレスや課題に立ち向かう力を育むことを目的としています。

レジリエンスとは・・・

人が困難や逆境の中にあっても心がおれることなく反発しそれをはね返し、状況に合わせて柔軟に対応しようとする力のこと

講義 ▶ 個人ワーク

「レジリエンス」に関する講義動画を視聴したあと、心に残っている出来事（挑戦した、辛かった、成長したなど）について、振り返りシートに記載しました。



①どんな出来事があったか ②どのように乗り越えたか ③そこから見える自分の強み

シャッフルタイム

グループワークのあとは、テーブルを移動し、他のグループの振り返りシートを読み、新たに見つけた強みや共感したことを書き加えました。

研修者の声

- 自分だけではなく、みんなそれぞれ辛さや悩みがあることを知ることができ、少し心が軽くなった。
- いつも自分ができないことを責めてしまっていたが、自分の強みを見つけてもらうことができ、また明日から頑張れそうだと感じた。