

ストレスマネジメント研修 2026.6.25/7.9

レジリエンスを高めるコツを学ぼう！

2026年度
フレッシュナース
News Vol.6

今日の気分は何色？

色ごとに
グループに
分れました



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

精神科認定看護師の講義

卒後2年目看護師を対象に「レジリエンス」に関して講義をしていただきました。自分のストレスへの反応や、自分を充電できる行動、強みを考えてワークシートに記載し、グループで共有しました。

個人ワーク

心に残っている出来事（挑戦した、辛かった、成長した出来事など）について、

- ①出来事、②乗り越えた方法、③自分の強みをシートに記載しました。

グループワーク

それぞれの価値観や強みについて話し合いました。

シャッフルタイム

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

- 他の同期のすごいなと感じた強みを取り入れようと思いました。
- みんなそれぞれ悩んでいると知れたことで、自分だけではないと、少し心が軽くなりました。