

すみれだより

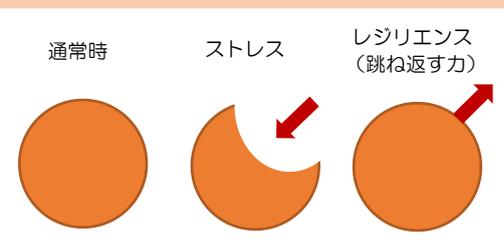


～困難をチャンスに変えるレジリエンスを知ろう！～

レジリエンスとは？

レジリエンスとは、ストレスに対応し、しなやかに回復する力のことで、変形から元の形に戻ろうとする「弾力性」「回復力」変化や変動に対する反応としての「復元力」という意味で使われています。人は誰でも、困難に直面したときや失敗したとき、不安やストレスを感じてそこから逃げ出したいくなるものです。

レジリエンスを鍛えることで、困難をチャンスに変え、自信を持って前に進んでいくことができるようになります。



レジリエンスを高めるためにできること

(1)自分のものの考え方の傾向を知る

「絶対に失敗したくない」「今回ダメだったから、また次もダメかもしれない」など、ついついあなたがおちいる考え方のクセのようなものはありませんか。自分はどのような考え方のパターンにおちいりやすいのか、これまでどのようなときにうまくいて、どのようなときに失敗しているのかを把握して、否定的な考え方から自分を解放しましょう。

(3)自分の強みを生かす

自分の強みは何ですか？と聞かれても、答えられない人がほとんどです。改めて自分の強みは何かを考えてみましょう。これまで弱みだと思ってきたところも、とらえ方次第では強みに変わることもあります。

これまでのキャリアを考えた場合、PTAの委員や地域の役員など重要なことをしていないと思っ

(2)自尊感情を高める

ありのままの自分を受け入れ、自分には価値があると感じるのが自尊感情です。他人と比較するのではなく、強みも弱みもすべてが自分らしさだと受け入れることが、自尊感情を高める一つの考え方です。「今日はここだけきれいにする」など、小さな成功体験を重ねていくのも自尊感情を高める一つの方法です。

(4)ロールモデルを設定する

身近にお手本となる人がいる場合は、その人を真似ることから始めましょう。真似することが、考え方や行動を変える一歩となります。

身近な人の成功体験を観察して、自分にもできるかもしれない、と少しずつでも取り入れて、自分の成長に活かしていきましょう。



ふらっとすみれセミナー・交流会 報告

3月14日(火)に「レジリエンス講座～しなやかに困難や逆境と向き合い、回復力を身につける～」が開催されました。

セミナーでは、ストレスへの適応や回復できる能力としてレジリエンス力を育むためのポイントなどを学び、ワークショップを通じて参加者同士の交流も実現しました。

思っていたより心にズンと入ってくる講座でした。ありがとうございました。

事実は変わらないのにどうなんだ？と思っていましたが、少し気持ちが軽くなったような気がします。ありがとうございます。

他の人とのコミュニケーションもとれて思ったより良かった。

講師の方のお話しやすさが良かったです。やわらかい感じの方でした。

自分の心が凝り固まっていることに気付くことができました。変えることができることに目を向けていきたいです。

日頃、ストレスや不安があるので事実は変わらないので自分が少しでも良い捉えかたをすれば楽になることを学びました。ありがとうございました。



【 動画公開 】 なりたい自分になれるの？

あなたは、どんな未来を描いていますか？

どんな人生を歩みたいですか？

自分らしさを出せないともやもやしていませんか？

2023年2月25日(土)に開催した「なりたい自分になれるの？

～大丈夫あなたなら～」セミナー&トークセッションの動画を

短くまとめて(八尾市公式)YouTube公開しました。

講師の皆さんが悩んできたことや感じてこられたことを活かして、

自分らしい未来を手に入れませんか？ぜひ、ご覧ください。

なりたい自分への近道。
動画を見て、
自分らしい未来について
考えてみよう♪

動画はこちらから
ご覧いただけます



会社選びは、人生やキャリアを変える。
なりたい自分になるために、「すべきこと」と「できること」を増やそう！



やりたいことがなくてもいい。
視点を変えてみると、自分の特技が武器になるかも。



やるかやらないかで迷ったらやる方へ。
行くか行かないかで迷ったら行く方へ。
経験はすべて未来でつながっているよ。



なりたい自分は変わっていく。
無駄なことは何ひとつなく、「私だから大丈夫」と思って進んでいこう。



達成感はあったけど「やりがい」を感じられなかった。
あなたの人生の目的と目標は何ですか？

「すみれカフェ」に参加しませんか？



少人数でおしゃべりする「すみれカフェ」(毎月開催・予約不要・飲み物おやつ付き)に参加してみませんか？すみれの女性相談員がファシリテートします。お問い合わせは、すみれまでお気軽にどうぞ！

セミナーやイベント等の情報は、すみれLINEからも発信しています。

すみれ
LINE公式アカウント



八尾市男女共同参画センター「すみれ」

所在地:〒581-0003 八尾市本町 2-4-10 八尾市立社会福祉会館 2階

TEL / FAX:072-923-4940

HP:https://yao-sumire.com

開所時間:9時~17時

休所日:土・日曜日、祝日、年末年始



すみれの受付にて「やおやお」もらえます！

※2023年2月より、まちのコインチェックポイントになりました。