

特別講義で「レジリエンス」について学びました！

1年生40名が特別講義「レジリエンス」に参加しました。
特別講義では、「レジリエンスという言葉を知る」「感情について知る」「こころの癖を知る」「強みを知る」など、体験をとおして学びました。



自分、そして友達を知る時間では、「自分を救ってくれるところの癖」を書きました。
改めて“自分”が知れました。

自分の
「こころの癖」を
紹介しています



参加した学生からのコメント

自分自身がどのようにして、自分の感情を調節しているのか知ることができた。
自分の強みを知ることができて、これからもみんなと頑張っていこうと思いました。
ネガティブな感情も悪いことではなく、大切な感情だと実感した。

みんなと一緒にこれからもがんばっていきます！！