

2020年(令和2年)3月23日 月曜日

レジリエンス講座 ストレスに負けない女性に

物事に客観的視点で

NPO法人石巻復興支援ネットワーク(兼子佳恵代表理事)は4日、女性たちのストレスを解消する自己回復力向上を学ぶ「レジリエンス入門講座」を石巻市開北の同ネットワークのオフィスで開いた。客観的な視点で物事をとらえて折れない心を育てる「レジリエンス」を学んだ。

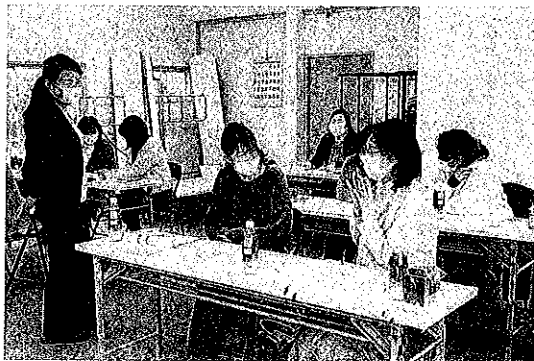
同ネットワークの主催。ヘルスケア関連商品を取り扱うジョンソ

ン・エンド・ジョンソン日本法人グループが協力した。女性の自己回復能力向上と、経済的自立や社会参画への意欲を高めるため、初めて催した。

講座では、一般社団法人レジリエンスコンサルタント協会の古市和子理事が講師を務めた。レジリエンスとは回復力や復元力を表す言葉。ストレスなど外的な刺激への柔軟性を示すものとされ、古

市さんは物事に感謝することの重要性や楽観性、悲観性をどうとらえるかなど、問題を多面的に見て解決していくための方法を解説し

た。古市さんは「良いや悪いといった主観ではなく、客観的な視点で現実をそのままとらえ、社会の変化に対応していくことが重要」と説いた。



ストレスの低減や解消ができることを学んだ

同ネットワークの兼子代表は「レジリエンスについては学び、いずれは資格を取得して地域で発信していく女性たちを育てていきたい」と話し、自ら発信力を持つ人材の育成に期待を込めた。【渡邊泰裕紀】