

認知症かそくの会

皆様、「レジリエンス」という言葉を知っていますか？ 近年、心理学の中でも話題となっているもので、様々な分野で使われている概念です。

「レジリエンス」とは、ひとことで言うと「しなやかな強さ」とか「回復する力」のことを言い、ストレスからの回復を示す言葉です。ストレスを感じる人が多い現代社会の中で注目されている概念です。

レジリエンスは誰もが元々持っている力であり、これから身につけることもできるのです。ストレスは、不安や恐怖を引き起こしますが、そこから「回復すること」は希望につながります。

長引くコロナ禍や介護問題、災害など、様々なことが起こる日々の中でレジリエンスを理解しておくことは、私たちに希望をもたらします。

レジリエンスとは何かを知り、少しでも皆様のお役に立てたらと思います。

事前のお申し込みや参加費は、必要ありませんが、
風邪症状のある方のご参加は、ご遠慮ください。
参加者はマスク着用にてご参加ください。



また、地域のコロナ感染状況によっては、中止する場合がございます。 ご了承ください。



日時：令和4年1月15日（土）14:00～15:30

場所：作業療法室

内容：『レジリエンス』 ～こころの回復力～

講師：臨床心理士 藤井 君子

