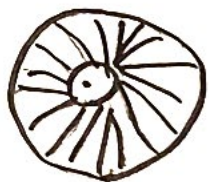


とよこたち美肌通信5月号

vol.142

つ
て
=



し
あ
た
た



May

今月号のとろたら

美肌通信の表紙は、

大きな空に虹がかかっています

こいのぼりさんたちも気持ち

よさそうに泳いでいます。

少しずつ夏にちかづいて暑い日も

せんぷうきの風で、うさぎさんも

楽しそうですね♡

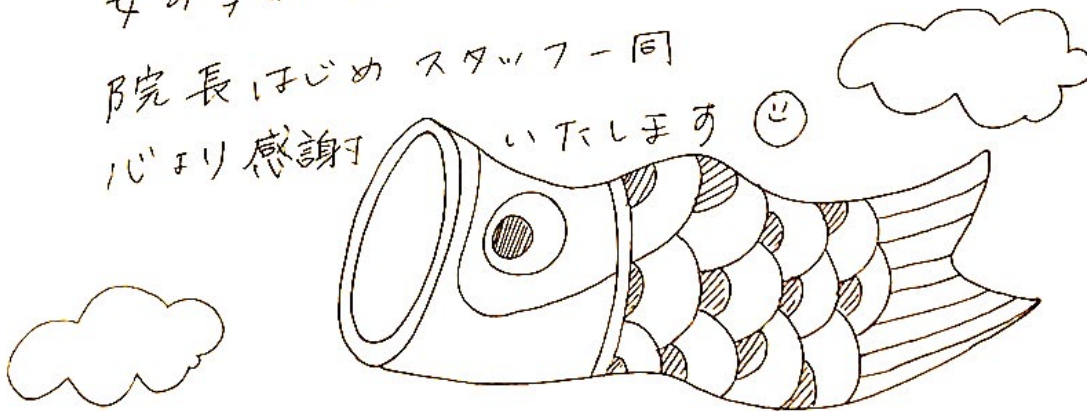
パズルやHipHopのダンスをおどることが好きで

なゆとびなど運動する事が得意な

女の子が描いてくださいました。

院長はじめスタッフ一同

びびり感謝 いたします 😊



今月のとよ・たちは先月号の続編になります。先月号ではレジリエンスの3つの要素について角解説しました。今月は、レジリエンスはどの様に身につけていくのかについて話をさせて頂きます。

先ず第1ステップは、落ち込んでいる状態を底持ちすることです。落ち込んでいる時は得てして、恐怖・不安・罪悪感に苛まれ、ネガティブな感情に支配されている事すら気付かないものです。この状態から抜け出すには、どんな感情に支配されているのかを分析して名前を付けることです。例えば「これは怒りの感情だ」とか「恐れが出現した」とか。そうすると感情の見える化が可能になります。次にその名前付けした感情を翌日に持ち越さしめない様にするために、運動やヨガ・音楽・瞑想・日記など自分に合った好きな事を行って感情を転化していくと良いでしょう。

第2のステップは立ち直ることです。簡単に立ち直ると言いましたがそう容易くはありません。これは普段からのトレーニングが必要です。あるお笑い芸人の口癖に「やれば出来る!!」というのがありますね。正にやれば出来るとは自己効力感です。具体的には自分の強みを見つけてそれを仕事の中で育成し発揮していくことです。そのために必要なことがあります。「学ぶより真似る」です。自分の手本となる人を見つけて真似ることです。

この真似ることをしていると、その人が「どの様に周囲の人とコミュニケーションを図っているか」が分かってきます。すると「仕事の上手いやり方」というものが、コミュニケーションと近い位置にある事が体感出来る様になります。ここでのステージの成エカ体馬気か自己効力感となっていくのです。

前述した2つのステップを経て「逆境や失敗から立ち直るところまで来たならば」、時に立ち止まって過去の体験を振り返ることをすると良いでしょう。ここで間違っではいけないことは、失敗した事を単に振り返るのではなく、失敗を乗り越えた体馬気振り返ることです。その時に一人ではなく同レベルの切磋琢磨出来る仲間を選ぶ事が重要で、その事によって仕事も人生も成功に導かれるのだと考えます。

レジリエンスを身につけた人は、いつまでも悩み続けることはせず、ネガティブな感情をすぐに打ち打ちして前進していけます。レジリエンスを手に入れるためには、これもまた心の筋トレの様に毎日の金鍛錬が必要なのです。

院長、持