

レジリエンスを高めるために

○ レジリエンスを形成する10の道 (APA)

- 1 人間関係をつくる
- 2 危機を克服できない問題としてとらえることを避ける
- 3 変化を人生の一部として受け入れる
- 4 目標に向かって進む
- 5 自己の発見への機会を見つける
- 6 断固とした行動をとる
- 7 自分自身への前向きな見方を育む
- 8 物事に展望をもつ
- 9 希望的な見通しを維持する
- 10 自分自身に気を配る