

レジリエンス

復元力・回復力・しなやかさ

- 1 まわりの人といい関係をつくる
- 2 「解決できない問題はない」と考える
- 3 変化はあって当然と考える
- 4 夢や目標に向かって取り組む
- 5 自分で決めて実行する
- 6 新たな自分を発見できる機会を探す
- 7 自信を深める
- 8 長い目で考える
- 9 「明日はもっといい日になる!」と信じる
- 10 リラックスして楽しむことをもつ