

クリニックレポート

今月の話題 : レジリエンスを高めよう

3月になりましたが、まだまだ寒さもコロナウイルスも厳しい状況が続いております。乾燥もあり体調を崩しやすい時期ですので、ぜひ体調管理に気をつけていただきたいと思います。

今月はレジリエンスについての特集です。コロナ禍で今までの価値観や生活が大きく変わり、悩む方も増えていると思います。仕事や人間関係を円滑に進める上で必要な力として注目されています。

* レジリエンスとは?・・・変化にうまく適応する能力

レジリエンスは6つの要素で成り立っています
レジリエンス力は後からでも向上させられます

ストレスで不調にならず、生き生き
と生き抜くために **必要な力**



レジリエンスの重要なポイントは弱点の改善をすることではありません。

自分の長所を知り、それをさらに伸ばすことにより 弱点が自然に改善するという点です。

コロナ禍を生き抜くためにも必要な力として今後さらに注目されていくと思われます。

【お問合せ】 医療法人尚豊会 みたき健診クリニック 健康増進グループ TEL059-330-7735