

がんは人生をリセットするチャンスです レジリエンス(折れない心) ワークショップ^o (基礎編) @池袋養生塾

- 働くがん患者にとって、職場に復帰するにしろ、別の選択をするにしろ、高ストレス状態の生活に戻るのには不安が高いかもしれません。一方で、がんは人生を変えるチャンスでもあります。ピンチはチャンス！
- レジリエンス（折れない心、逆境力）を高めることは、がんサバイバーのライフシフトにとって大いなる味方です。このプログラムでは、講義とワークによって、レジリエンス・スキルの基礎を楽しく学びます。

レジリエンス（折れない心）とは？

- ◆ 困難や逆境から立ち直る力
竹のように倒されてもすぐに元の状態に戻る
- ◆ 日常的なストレスに対処する力
ボールのように叩かれても凹まない、打たれ強い
- ◆ ストレスや逆境にさらされても、適応し、
自分の目標を達成するために再起する力
道路の隙間から芽を出し花を咲かすタンポポのように、状況に対応できる



日程： 3月6日（水） & 4月3日（水） 18:00～20:00

内容（基礎編）	18:00～18:30	18:30～20:00
第1回3月6日(水)	やさしい 太極拳	役にたたない「思い込み」に気づく ポジティブ感情を豊かにする
第2回4月3日(水)	※初心者向けです (任意参加)	自分の「強み」を活かす 明日へのビジョンを持つ

定員：15名限定

会場：IKE・Biz（としま産業振興プラザ）

参加費：1回2000円（池袋養生塾生は無料）

講師：中島 明子（レジリエンスワークショップ）



- 人事領域における世界有数のプロフェッショナルファームにおいて、福利厚生全般のコンサルティングを行っている。社会保険労務士
- 自らの体験（乳がん）を活かして、岡山養生塾等、がん患者さん向けワークショップの講師として10年以上の実績を有する。
- 日本ポジティブ心理学協会(JPPA)認定レジリエンス・トレーナー
ポジティブサイコロジスクール認定レジリエンス・トレーニング講師
- 共著 「職場のストレスチェック実践ハンドブック」（創元社）

お申込・問い合わせ連絡先：NPO法人帯津良一 場の養生塾 in 池袋 代表篠崎まで
TEL 049-293-1714 / FAX 048-610-8305 / MAIL info@ba-youjyo.com