

心の平穏を取り戻す： 苦痛、トラウマ、不安に対処する

周囲の世界が渦巻き、感情の嵐に巻き込まれていると感じたことはありませんか？あなただけではありません。人生の困難、特に現代社会におけるそれは、圧倒されるほど大きなものになり得ます。

このセッションでは、こうした出来事が私たちのウェルビーイングに影響を与えている兆候を認識する方法を学び、支援を求める方法とタイミングに関する貴重な洞察を得ます。また、困難な時期にレジリエンスを高め、他者を支える実践的な戦略を発見し、逆境の中でも成長できる力を養います。

このセッションは単なる対処法ではなく、自らの内なる強さを見出し、同僚と深いレベルで繋がるためのものです。

共に嵐の中の静けさを見出し、人生の困難を乗り越え内なる平穏を見出すこの共有の旅路で、互いを支え合いましょう。

学習目標

- 不確実性に対する脳の反応を理解する
- 自身のウェルビーイングが影響を受けている状態を認識し、支援を求めるタイミングを知る
- 不安を管理し他者を支える実践的なヒント

内容概要

影響への対処法：脳の反応を理解する

- 私たちの脳で何が起きているのか？
- 不確実性における辺縁系の活性化

支援を求めるタイミングを知る：ウェルビーイングへの影響を認識する

- ウェルビーイングが影響を受けている兆候を見極める：身体的、感情的、心理的、行動的
- ケアを求めるべき時とその理由
 - 予期せぬ出来事の影響を早期に対処する
 - 早期介入なしの合併症の結果

レジリエンスを受け入れる：自分自身と他者を支える

- 自分自身と他者を支えるための戦略
 - 否定的な思考と行動の枠組みを変える
 - セルフケアとマインドフルネスの実践
 - 他者に頼り、同時に支え合う