

バンブーレジリエンスの歩み 2011～2015

東日本震災以降、プロジェクトアドベンチャージャパンはジム・ショーエルと共に、宮城県にて「バンブーレジリエンス研修会」を6回、開催してきました。バンブーレジリエンスは、教室や地域でお互いを癒し合える関係を作っていく中で、自分自身のバランスをとりながら、レジリエンスを育てていくプログラムです。



「いま、自分がいる場所で
「癒しの島 (アイランス・オヌ・ヒーリング)」
をつくること。
皆さん自身が、癒しあえる関係をつくるリソースを
手に入れて実践してほしい。」～ジム・ショーエル



現実肯定のちから

*「いま」を受け取る・受け入れる。
*「いま」に軸足を。

FUN!

コミュニティのちから

*癒し合える関係
*他者の癒しに関わることで、自分が癒される。



バランス

*自分と他者のバランス
*その時その時の自分のバランスの軸を見つける。
*自分のバランスは自分で決める。



7Rコミュニーの6要素をレジリエンスに生かす

Be Here 今ここに
Be Safe 安全に
Set Goals 目標を設定する
Be Honest 正直に
Let Go and Move On こだわらずに進む
Care for Self and Others
自分と他者を大切にする

BRの視点
でみた
7Rコミュニー

Be Here 他者といること、自分自身といることのバランス
Be Safe 信じること、迷う・疑うこととのバランス
Set Goals 達成からの学びと失敗からの学びのバランス
Be Honest 理解と混乱、覚えておくことと嘆くこととのバランス
Let Go and Move On 手放すこと・受け入れることとのバランス
Care for Self and Others
自分のやりたいこと、周りから求められることとのバランス
自分を大切にすること、他者を大切にすることのバランス