

レジリエンスチェックテスト 使い方

一般社団法人さんびいす

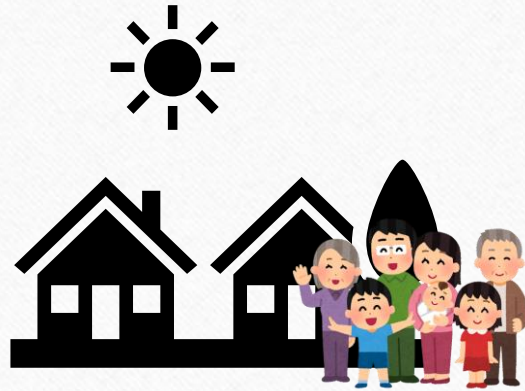
レジリエンスとは

回復力、しなやかさなどを意味する言葉。
困難や脅威に直面している状況に対して、
「うまく適応できる能力」「うまく適応していく過程」
「適応した結果」などを指します。

コミュニティの中で見過ごされる人を生み出さないために



企業で働いていれば比較的気軽に
専門ケアも期待できるが・・・



コミュニティでは
見逃されやすいメンタル問題

対面での接触が極度に減少した地域
コミュニティでは見過ごされる
可能性が高い。スマホなどから簡単
に今の自分のメンタル(レジリエン
ス)の状態を知ることができるシス
テムをつくればメンタル問題も身近
になるのを目指して開発しました。

レジリエンスチェックテストの使い方

- 質問は全部で36問あります。
- 質問には「はい」「いいえ」でお答えください。
あまり深く考え込まず直感でお答えください。
- 回答に悩んだ場合は(どちらかと言えば)
「はい/いいえ」で選んで下さい
- すべての質問に答えると「テスト結果」画面に
変わります。
- レジリエンステストは[こちら](#)またはQRコードから
お答えください

