



わかる！はかれる！見つけられる！  
メンタル・チェックシステム  
『マイ元気』

毎月7日は、  
元氣チェックの日！  
いい仕事をするために、  
こころの健康習慣を♡



発行：ファインドヘルス  
お問い合わせ先↓  
info@find-health.jp

それ、ストレス・サインです！



## ⑥ 朝、ドキドキ・ムカムカする



サインの意味

### 目ざめは、不快のセンサーが入りやすい

「う…気持ちわるい、ムカムカする。  
今日は外せない仕事があるのにどうしよう。…大丈夫かな。…不安だ。」



→目ざめた時、調子を悪く感じることはありません。でも、会社に行ってしまうと、知らずに仕事モードに切り替わっている。朝の不安は、睡眠不足や疲労、空腹、脱水といった体の不快感に、脳が過敏に反応している状態。

**不安の感情センサーは意識するほど、強まるので注意しましょう。**



朝の脳は、デリケート。目ざめは神経を急に動かすことになるので、体の感覚を不快として感じやすくなります。その不快な感覚に意識を向けると、その感情が強まるので、ストレッチなど体を動かしてスイッチをきりかえよう！

**→朝は、感情よりも体を動かす行動で意識を変えよう！**

### 『自分のトリセツ⑥』をつくろう！

**現状** 「不安」を感じた時、  
どんな対処をしていますか？

**理想** 「不安」を感じながらも、  
やるべきことができている状態

(かんたんにできる！「はじめの一步」)

**対策** 例) ラジオ体操・ストレッチをして、カラダを動かしましょう。  
(目ざめてすぐは、スマホのSNSや、テレビのニュースを見ると、不安感が強まるので控えめに)

私のトリセツ



## 『朝、不安を感じる時』の私のトリセツ

～朝の脳は、とってもデリケート～

「漠然とした不安は、立ち止まらないことで、払拭される」 羽生善治

**現状** 朝を制すものは、一日を制す。  
朝の時間、最近は、どんな気分で過ごしていますか？

**理想** Good Morningにしましょう！  
朝の時間、どんな風が目ざめ、過ごせたら、いい一日のスタートになりますか？

**対策** 朝は、不安センサーが働きやすいので、ルーティンの行動習慣はおススメです。  
不安が強まった時、カンタンに対処できることを、3つあげるとすればどんなこと？