



わかる！はかれる！見つげられる！
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

どんなストレス発散をしますか？



⑧ 今日は、だす！

対策例 ▶▶▶

「息」・「汗」・「声」・「涙」・「力」・「便」

「なんでー！ めんどくさい！ もうやだ！ つらい！ やってられーん！」(*´H`*)
そのたまったストレス(≒緊張・いやな感情)は、どうされましたか？

→ストレスはためるとよくない！と言われますが、その理由は？

「→がまんにも限度がある！」 日ごろのストレス・ケアで気をつけたいことは、小さなストレスをためないこと。「塵も積もれば山となる」、不調の始まりになってしまいます。



プチ・ストレスをためるほど、自分が嫌いになる



体・心・頭の便秘には要注意！「その日のストレスは、その日に解消♪」が理想。
たまっていたものを出し切ると、スッキリしますよね～♪ 例えば、深呼吸でため息を、
運動で汗を、カラオケで大声を、感動で涙を、お風呂で脱力を、水分摂取で快便を

→ストレスは、ためずに、スッキリ出して、デトックス（毒だし）！

『自分のトリセツ⑧』をつくろう！

現状

毎日のストレス
ため込んでませんか？



理想

ストレスはひきずらず、
その日にリフレッシュ！

(かんたんにできる！「はじめの一歩」)

対策

例) 湯ぶねにつかって、「オオオオオー！」とダミ声をだそう！
(ココロとカラダにたまっている、いらぬものを全部出し切ってしまうイメージで！)

私のトリセツ



▶ 『ストレスをためこまないための』私のトリセツ

～便秘は一日にしてならず～

現状

仕事は、がまんとねばりが必要ですね。知らずに力が入り、ストレスはたまります。
仕事から離れたらリリースしてあげましょう。日々のストレス・ケア、意識することは？

理想

翌朝は、スッキリ・サッパリ・爽やかに迎えられている～♪
今抱えているストレスが解決したら、どんな気分で朝を迎えていますか？

対策

ストレス・サイン、あちこちに出ていませんか？
ストレス発散は、質より量が大事。よく使う発散方法を10個あげると？