

あけぼの建設 “げんき通信”



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

どんなストレス発散をしますか？



⑨ 今日は、はなしをきいてもらう！

対策例 ▶▶▶

「相談上手になろう！」

「やばいなあ～、最悪、どうしたらいいんだろう・・・？」
困った時、人に相談する方ですが、それとも自分で何とかしようとする方ですか？



→相談しても、解決しなかったことって、ありますよね。困っても相談しない人は多いようです。
あるデータによれば、「悩みを1人で抱え込んだことがある＝6割(男性やストレスが強い人ほど、割合が高い。)」問題が起きた時、最悪なことにならないようにするには、相談は有効ですよ。

「困ったときは、おたがいさま」



相談をスムーズにする3つのポイント。(1)話を聞いてもらいたいのか？
(2)意見・アドバイスがほしいのか？ (3)一緒に・代わりにやってもらいたいのか？
どれかがわかると、相談された方は答えやすく、頼られたという重要感もアップする。

→相談することは、「見方」と「味方」を増やす機会になる！

『自分のトリセツ⑨』をつくろう！

現状 相談することに、ためらって時期を伸ばしていませんか？ → **理想** 自力で解決できないと感じたらすぐに相談できている。

(かんたんにできる！「はじめの一歩」)

対策 例) 困った時は、まず上記の相談ポイント【(1)/(2)/(3)】のいずれかを選ぶ！
(1)気持ちスッキリコース (2)解決優先コース (3)協力のお願コース！

私のトリセツ



『誰かに相談するときの』私のトリセツ

～自分の弱さを認めることは、強さを見つけること(アンリフレデリック)～

現状 日頃、人に相談するのと、相談されるのとでは、どちらが多いですか？



理想 身近な人と、気軽に、ココロを開いて話ができる間柄なら、安心ですよ。本当は、誰とココロを開いて、話ができるようになることが、理想ですか？



対策 今かかえている問題を早く解決するには、左記の(1)～(3)のいずれかのコースが役立つと思いますか？その理由は？

