



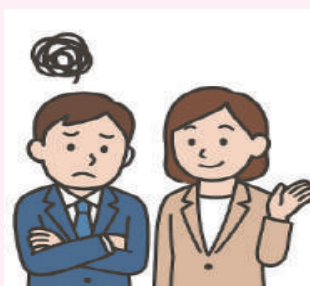
あけぼの建設 “げんき通信”

わるい		よくない		ふつう		よい	
1	2	3	4	5	6	7	8

そのグチ、こころのサインかも？

気づいたらグチばかり、。。
つい誰かのせいにしたくなる、。。
そんなとき、ありませんか？

もしかすると、こころが
「ちょっとつかれたよ」と
伝えているのかもしれません。



グチの効果

- 気持ちのガス抜きになる
- 共感してもらえることで安心できる
- 自分の考えや感情を整理できる

グチのデメリット

- ネガティブな気分が長引く
- 周囲の空気もどんより
- 解決につながらず、同じことの繰り返しに

結局どうすればいいの？

① グチは“気づき”の材料にする

「なんでこんなにイライラしたんだろう？」
「自分が本当に望んでることって何だろう？」

☞ 愚痴を“感情のヒント”に変換する。

② 安心して出せる“場”を選ぶ

共感してくれる仲間と話す
(吐き出すだけでも整理になる)
聞く側も余裕がある時にだけにする

☞ 無理にポジティブに変えようとせず、
「聴く・受け止める」が大事。



③ 言いつばなしで終わらせない

「じゃあ、どうしたら良くなるかな？」
「今度からこうしてみようかな」

☞ グチを“行動のヒント”に変える。



大切なのは、
「出し方」と「整え方」

毎月7日は、元氣チェック
定期的に
こころの健康状態を
チェックしましょう！

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

『マイ元氣』



<https://mygenki.net>

いまの元氣レベルが
「8段階」でわかります！
スマホがあれば「3分」で
元氣レベルがはかれます！
各レベルの解決策の
「ヒント」を見つけられます！
自分と、「他人」の元氣も
わかるようになります！
「無料」なので、いつでも、
何回でも利用できます！



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

グチは、こころのメモ。見つめて、整えて、前へ進もう！