



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

「自分を支えてくれる人」と言えば?

— “ひとりじゃない”と感じさせてくれる存在 —

●こんなふう感じていませんか?

- ・ 誰にも悩みを話せない
- ・ ひとりで抱え込みがち
- ・ 弱音を出すのが苦手
- ・ 頼れる人が思い浮かばない…



それ! 「つながり力」が疲れているサインかも?

(→人との間に「安心・信頼・支え合い」を育てる力)

この力が高まると…

- ◎ 支えてくれる人が自然と増える!
- ◎ 本音を言えるようになる!
- ◎ 心が軽くなる、孤立しなくなる!

自己診断チェックリスト

- 雑談できる相手がいる
- ありがとうを伝えている
- グチを言える人がある
- 困った時に頼れる人がある
- 誰かを支えた実感がある



- ▶ 4個以上で、**つながり力◎**
- ▶ 2個以下は、**今日からストレッチを!**

～今日の小さな一歩～

- 「ありがとう」を1人に伝えてみよう!
- 1分だけ、雑談してみよう!
- “こんにちは”+ひと言勇気が、つながりの第一歩!

「人はひとりでは生きられない。人とのつながりが、生きる力になる。」
アルフレッド・アドラー

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「2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