



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

その落ち込み、悪いことじゃないかも？

気づいたら、心がふっと沈んでいる。
理由ははっきりしないけれど、
何もしたくない日。

そんな時こそ、こころが静かに
「立ち止まって」と言っているのかも。

落ちこむのは、弱さではなく“こころの休憩サイン”。



落ち込みの“落とし穴”

- 「こんな自分はダメだ」と責めてしまう
- 無理に元気を出そうとして疲れる
- 一人で抱えこんでしまう

落ち込み自体は
悪くありません。

大切なのは、
「どう受けとめるか」

大切なこと・大切な人を
大切にできているかな？

どうすればいい？

① 感情を「悪者」にしない

「落ちこむ＝人として自然な反応」
→ 無理に直そうとせず、
“いまの気分”をそのまま認めましょう。



② 体を先に“動かす”

こころは体とつながっています。
1分ストレッチ、深呼吸、散歩など、
まず“体からリスタート”してみましょう。



③ 「誰か」に話す・書く

人に話す、ノートに書く。
頭の中のもやもやを“外に出す”だけで、
こころの整理がはじまります。



落ちこんでもOK。
「立ち直ろう」より「やすもう」でいい。

「立ち止まることは、後退ではない。風を感じる時間だ。」

スティーブ・ジョブズ

毎月7日は、げんきチェック
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

『マイげんき』



今すぐチェック！

いまの元気レベルが
「8段階」でわかります！
スマホがあれば「3分」で
元気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」の元気も
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：(株)マイげんき

お問い合わせ先↓

info@my-genki.com



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

その落ち込み、悪いことじゃないかも？

気づいたら、心がふっと沈んでいる。
理由ははっきりしないけれど、
何もしたくない日。

そんな時こそ、こころが静かに
「立ち止まって」と言っているのかも。

落ちこむのは、弱さではなく“こころの休憩サイン”。



落ち込みの“落とし穴”

- 「こんな自分はダメだ」と責めてしまう
- 無理に元気を出そうとして疲れる
- 一人で抱えこんでしまう

落ち込み自体は
悪くありません。

大切なのは、
「どう受けとめるか」

大切なこと・大切な人を
大切にできているかな？

どうすればいい？

① 感情を「悪者」にしない

「落ちこむ＝人として自然な反応」
→ 無理に直そうとせず、
“いまの気分”をそのまま認めましょう。



② 体を先に“動かす”

こころは体とつながっています。
1分ストレッチ、深呼吸、散歩など、
まず“体からリスタート”してみましょう。



③ 「誰か」に話す・書く

人に話す、ノートに書く。
頭の中のもやもやを“外に出す”だけで、
こころの整理がはじまります。



落ちこんでもOK。
「立ち直ろう」より「やすもう」でいい。

「立ち止まることは、後退ではない。風を感じる時間だ。」

スティーブ・ジョブズ

毎月7日は、げんきチェック
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

『マイげんき』



今すぐチェック！



いまの元気レベルが
「8段階」でわかります！

スマホがあれば「3分」で
元気レベルがはかれます！

各レベルの解決策の
「ヒント」が見つけられます！

自分と、「他人」の元気も
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：(株)マイげんき

お問い合わせ先↓

info@my-genki.com



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

その落ち込み、悪いことじゃないかも？

気づいたら、心がふっと沈んでいる。
理由ははっきりしないけれど、
何もしたくない日。

そんな時こそ、こころが静かに
「立ち止まって」と言っているのかも。

落ちこむのは、弱さではなく“こころの休憩サイン”。



落ち込みの“落とし穴”

- 「こんな自分はダメだ」と責めてしまう
- 無理に元気を出そうとして疲れる
- 一人で抱えこんでしまう

落ち込み自体は
悪くありません。

大切なのは、
「どう受けとめるか」

大切なこと・大切な人を
大切にできているかな？

どうすればいい？

① 感情を「悪者」にしない

「落ちこむ＝人として自然な反応」
→ 無理に直そうとせず、
“いまの気分”をそのまま認めましょう。



② 体を先に“動かす”

こころは体とつながっています。
1分ストレッチ、深呼吸、散歩など、
まず“体からリスタート”してみましょう。



③ 「誰か」に話す・書く

人に話す、ノートに書く。
頭の中のもやもやを“外に出す”だけで、
こころの整理がはじまります。



落ちこんでもOK。
「立ち直ろう」より「やすもう」でいい。

「立ち止まることは、後退ではない。風を感じる時間だ。」

スティーブ・ジョブズ

毎月7日は、げんきチェック
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

『マイげんき』



今すぐチェック！

いまの元気レベルが
「8段階」でわかります！
スマホがあれば「3分」で
元気レベルがはかれます！
各レベルの解決策の
「ヒント」が見つけられます！
自分と、「他人」の元気も
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：(株)マイげんき

お問い合わせ先↓

info@my-genki.com