

## 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		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 → 大切なのは、
- □ 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。

「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





話したら、ちょっと軽くなった



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』





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:(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 → 大切なのは、
- □ 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。

「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

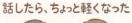
人に話す、ノートに書く。 頭の中のもやもやを"外に出す"だけで、 こころの整理がはじまります。

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

# ふっつ、ひと休み







## 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』





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:(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 → 大切なのは、
- □ 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。

「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

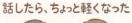
人に話す、ノートに書く。 頭の中のもやもやを"外に出す"だけで、 こころの整理がはじまります。

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

# ふっつ、ひと休み







## 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』





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:(株)マイげんき お問い合わせ先↓ info@my-genki.com