



# あけぼの建設 “げんき通信”



## ストレスをためない「考え方&対処法」

### 日々のストレス、どのように対処していますか？

ストレスはなぜたまのかご存知ですか？

それは、理想と現実との間にギャップを感じているからです。

あなたがストレスを感じる時はどんな時でしょうか？

例えば、職場でのあいさつ。

あなたがあいさつをした時相手からあいさつがなかったらどう感じますか？

さみしい。。 (ˉ\_ˉ;)  
イライラする! (‘A’)  
なんかやった? (°;)

こんなふうに、感じられた方は、あいさつを大切にしている人。

だからその人にとっては、自分の理想と現実との間にギャップが生じた分、ストレスを感じるようになります。

このようにストレスとは、自分が大切にしていることが、大切にされない時に感じるものと理解できます。

だから、ストレスを感じることは、それだけ理想をもっている！証拠。

だから、ストレスを感じることは、嫌なことばかりではありませんよね。

このように理解できるほど、ストレスを敵ではなく、見方になれます。

ストレスを感じた時を、理想を叶えるための好機と考えれば、それだけ成長につながれます。

そのために大切なこと、フラストレーション (=いやな感情) を静めることが重要。

5元氣のテーマは、ストレスです。ストレスを感じた時にまず大事なことは【感情管理】です。

以下のその方法をお知らせします。

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！見つめられる！  
メンタル・チェックシステム

『マイ元氣』



<https://mygenki.net>

### こころの健康状態

8つの元氣レベル		調子	
8元氣	スッキリ元氣	(‘o’)/	すっきり (快調)
7元氣	わくわく元氣	(≧▽≦)	すごくいい (好調)
6元氣	いつもの元氣	(‘_’)	いいよ (順調)
5元氣	そこそこ元氣	(‘_’;)	そこそこ (不快)
4元氣	がんばれ元氣	(‘_’)	いまいち (不満)
3元氣	なんとか元氣	(-_-;)	よくない (不調)
2元氣	ミニ元氣	(>_<)	わるい (絶不調)
1元氣	ノー元氣	(‘_’)	くるしい (要休養)

### ストレスを感じた時 (=5元氣の時)

こころ、からだ、行動、言葉にストレスサインがあらわれます。

### 感情管理をして

- 早く気づく (イライラ・ドキドキ・バタバタ)
- 受け入れる (大切なことを教えてくれるサイン)
- 解消する (10秒呼吸法がおすすめ)

### 平常心にもどしましょう

ストレスは感じるもの。平常心に早く戻すことができれば、ストレスをためずにいられます。

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」が見つかります！

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](mailto:info@find-health.jp)