



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られます。

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	(ˉ_ˉ)	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