



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

スランプからの脱出法

うまくいかないとき、どのように対処していますか？

何をやってもうまくいかない時は、スランプかも。

スランプとは？

- ①心身の調子が一時的によくない状態。
- ②実力が発揮できなかつたり、実力が足りず、成果がでない状態。

「気分転換してもよくなるない」「最近、うまくいっていないな～」「〇〇は、やりたくない・・・」

こんな風に感じる時は、知らずにスランプにおちいってしまっている時かもしれません。

スランプになるのは、なぜ？

・・・
“まぬけ” (=間抜け) になっているからです。
思うような結果がでないのなら、行動をあらためる必要がありますよね。
でも、スランプに気づかずにいると、人の行動は、反射的な行動をとってしまいやすくなります。

反射的な行動とは、起きる刺激に対して、気分や流れで行動をとっている状態。

刺激 → 行動 = 結果

スランプから抜け出すには？

・・・
“間をとる”！
刺激 → 間 → 行動 = 結果
(間 = こころのスペース)
うまくいっていないときほど、客観的に自分をふりかえる必要があります。
結果を良くするための行動になっているか？ 間をとって、再考しましょう。
『4元氣』のテーマは、スランプです。スランプを感じた時に大事なことは【行動管理】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)

スランプを感じた時 (=4元氣の時)

うまくいかないことが続く場合は、ストレスを発散するだけでは、問題は解決しません。

行動を管理をして

- 問題と向き合う (やる！と、決断しましょう)
- 問題を見極める (なにが問題かを整理しましょう)
- 問題を解決する (具体的な行動をとりましょう)

問題を解決しましょう

問題がおきた時は、人生の分かれ道。解決すれば成長し、放置すれば事態が悪化して不安や不満がたまる。

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