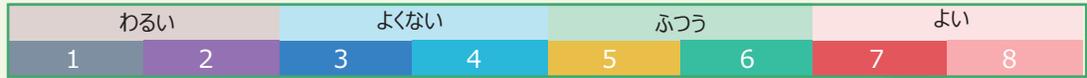




# あけぼの建設 “げんき通信”



## 生きがいを見つける方法

### 何のために生まれて、何をして生きるのか？

#### アンパンマン

...  
「何のために生まれて何をして生きるのか？」♪  
  
深い質問ですよ、答えられます？  
  
アンパンマンは、すごいです。答えられないのは嫌だから、次のように決めて生きています。  
  
たとえ、胸の傷が痛くても  
たとえ、どんな敵が相手でも  
みんなの夢を守るために、どこまで飛んで行く！  
  
これがアンパンマンの答え＝使命！

#### 三人のレンガ職人

...  
レンガを積んでいる3人の職人に、旅人は聞いた。  
  
「そこで、何をしていますか？」  
  
1人目の職人  
「生活のために、働いている」  
  
2人目の職人  
「これが好きだから、やっている」  
  
3人目の職人  
「天職として、この仕事をしている」  
  
①ライスW ②ライクW ③ライフW  
[W=ワーク]

#### 使命・天職とは？

...  
あなたの周りには、どのレンガ職人さんがいますか？  
  
アンパンマンは、③ですよ。  
  
自分の命の使い方 (=使命) を決めている！  
  
人の喜びわが喜びという “天職” で仕事をしている！  
  
使命・天職を迫及するほど、生きがい・働きがいは高まっていくのでないでしょうか？

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)

### 生きがいを見つけたい時 (= 8元氣の時)

「生きがいを感じられていないのは？」  
もしかしたら『〇〇』が不足しているかも。  
それは『感謝』。有ることは当たり前でなく、有ることは有り難いことを忘れていないかも。  
気づくほど深い感謝となり、報恩が芽生える。

### 時間を管理

4つの時間 (=命) の使い方の割合が大事  
①プレッシャーに追われながらドキドキ生きる  
②他者を優先してバタバタ生きる  
③疲れたからダラダラ生きる  
④重要なことをハッキリさせてコツコツ生きる

### 人生の目的

「もし、あと一年で人生が終わるとしたら」  
①～④の生き方、どういう割合にして、生きていきたいですか？  
あなたの人生、重要なことは明確ですか？

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)