



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
『マイ元気』

毎月7日は、
元氣チェックの日！
いい仕事をするために、
こころの健康習慣を♡



発行：ファインドヘルス
お問い合わせ先↓
info@find-health.jp

それ、ストレス・サインです！

① 「もうー！」



サインの意味

それ、【ストレス・サイン】です。

「もうー！」 +

【イライラする】・【はらたつ】・【かなしい】・【限界】・【つかれた】etc

→あなたのストレス・サイン、どこにあらわれやすいですか？

例えば、仕事をおしつけられる！・・・①「なんで俺ばかり～」、②眠れない、
③仕事量が多いのでざつになる。①ココロ、②カラダ、③行動からサインが出る。



ストレス・サインは、ココロ・カラダ・行動の3つにあらわれる。



ストレスは、大切なことを教えてくれるサイン。何がおきているか？
ストレスは、3つにわけて考えましょう！（何がおき、どうとらえ、結果は？）

【ストレス（出来事） → とらえ方 → ストレス・サイン（心・体・行動）】

→ストレス・サインから、何を気づき・修正できているか！

『自分のトリセツ①』をつくろう！

現状

自分のストレス・サイン、
どこにあらわれやすいですか？

理想

ストレス・サインに気づいたら、
成長に向かって軌道修正をした！

(かんたんにできる！「はじめの一步」)

対策

例) 「そりゃ～、そう感じるよな～」と、つぶやこう！（＝感じよう！）
(ストレスで生まれる「いやな感情」は否定せず、感じよう。感情は感じれば解放されます)

私のトリセツ

『ストレスを感じた時』の私のトリセツ

～ストレスは悪者ではない～

「私たちの最大の弱点はストレスではなく、ストレスに対する私たちの反応です。」 ハンス・セリエ

現状

3つあるストレス・サイン(ココロ・カラダ・行動)、人によって気づきやすさが違います。
あなたの場合ストレスを感じる時、どこに、どんなサインがあらわれやすいですか？



理想

「私にはストレスをプラス変えられる力がある」と考えるほど、成長・幸福になることが
わかっています。あなたが感じやすいストレス、どのように対処できることが理想？



対策

まずは、自分のストレスの公式で気づけるようになりましょう。早く冷静になります。
今日のストレス、何が起きて → どうとらえて、 → どんなサインが表れましたか？

