



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、新たな仕事を命じられた場合、どんな反応になりやすいですか？

①イライラする！、②眠れなくなる、③仕事量が多くなりミスが出る。



ストレス・サインは、①ココロ②カラダ③行動の3つにあらわれる。



ストレスケアのポイントは、まず、①ココロ＝気持ちを落ち着かせること。
ストレスによって生じた①ココロ(不快＝いやな感情＝いや感)に巻き込まれると、②カラダと③行動によくない結果をまねいてしまうので要注意！

→ストレスケアのポイントは、感情管理です！

『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・サインが不快でも、
気持ちを切り替えることができている

(かんたんにできる！「はじめの一步」)

対策

例) 「そりゃ～、いやだよ～」と、感じてみましょう！
(「いやな感情」は否定せず、人を責めずに、そのまま感じよう。いや感から解放されますよ)

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

ストレス・サイン(ココロ・カラダ・行動)は、人によって気づきやすさが違います。
あなたの場合、ストレスを感じた時、どんな①ココロの不快感情が起きやすいですか？

理想

あなたが生じやすい①ココロの不快感情。そのストレス・サインが生じた時、
その感情を管理できたら、あなたにどんないいことがあると想像できますか？

対策

ストレスによって不快感情は生じるものだと理解しておきましょう。
そんな時、どんなリラックス法をすればいいと思いますか。3つあげて試みましょう！