



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！