



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

② 元気な人がうっとうしい



サインの意味

“活力”エネルギーが低下中

「あの人、いつもテンション高くて、ちょっとうざい！
でもいやだな、こんな自分は。みんなはいいな～、キラキラしていて・・・。」

→ 明るい人や、SNSのポジティブな情報を、ネガティブに感じるのはなぜ？
・・・人に合わせすぎたり、情報を見すぎたりして、疲れているのかも。
むりにあわせず古いアルバムでも見て、思い出Timeで、くつろぎましょう♪



「ポジティブを楽しめない」 それ、ストレス・サインです！



ふだんストレスに感じないことに、イライラしたり、うっとうしく感じるときは、
疲れが知らずにとまり、“活力”エネルギーが下がっているかもしれませんね。
それは、「ペースに気をつけて！」と、気づきを与えてくれるストレス・サイン。

→ 人のことが気になる時、自分のペースを見なおす時

『自分のトリセツ②』をつくろう！

現状 ポジティブになれない時って
どんな時だろう？

理想 気にせず、むりせず、
自分のペースを大事にしている！

(かんたんにできる！「はじめの一歩」)

対策 例) SNSを見ないで、小中高の卒業アルバムを見てみましょう。
(回想法・・・過去をふりかえることで、気持ちが落ち着き今の自分の見え方が広がります)

『ポジティブになれない時』の私のトリセツ

～”晴れの日”の確立だって、6割です～

「晴れた日と雨の日があって、ひとつの花が咲くように、悲しみも苦しみもあって、私が私になってゆく」 星野富弘

現状 楽しめてないことに気づいたら、「ダメ出し」よりも、「ひと息を」。
そのサイン、あなたに何を伝えようとしてくれているのでしょうか？

理想 自分らしくいられているときって、ポジティブ感情の方を多く味わっているのでは。
例えば、安心・喜び・幸せ・おだやか・わくわく・満足・勇気・夢中。好きな感情は？

対策 楽しむには、エネルギーを必要とします。
今のあなたがほしい“活力”エネルギー、どうすればチャージされますか？