あけぼの建設

"げんき通信"



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 『マイ元氣』

毎月7日は、 元氣チェックの日 いい仕事をするために、



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!





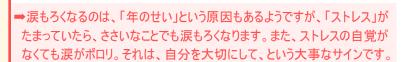
最近、涙もろい



サインの意味

ココロの奥にしまい込んだ"本当の気持ち"

「なんで今、涙が出るんだろう? 特に、悲しい・くやしい・傷ついたことがあったわけでもないのに・・・?」





心で気づけていないストレスを、体は「涙」で教えてくれる。



思いっきり泣いたあとに、スッキリした経験はありませんか? それは、涙と 一緒に、ストレス物質が放出されるから。だから涙は、ストレスがたまって いるサインであり、同時にストレスを解消する発散方法になります。

⇒涙は、ストレスのサインでもあり、ストレスを癒してもくれる

『自分のトリセツ4』をつくろう!

涙もろくなっていることは ありませんか?

流れる涙をとめずに、 自分を振り返り、ペースを見直そう。

(かんたんにできる! はじめの一歩」)

対策

あたたかい飲み物を飲んで、一息いれましょう。 (がまんさせていた気持ちに気づくとき、涙があふれ、癒しになる。そのあとは一息しましょう) 私のトリセツ



『涙もろい時』の私のトリセツ

~涙のメッセージ~

「悲しみこらえて微笑むよりも 涙かれるまで泣くほうがいい」 武田鉄矢

現状。涙は、心の中で喜怒哀楽を感じたサイン。自分の中から湧き上がる場合と、 相手に共感した場合の2つ。 最近、涙が流れるようなことは、ありましたか?



、涙をながすと人はいやされ、ストレスも解消します。がまんばかりではたまります。 もし涙がこぼれたとき、自分を優しくしてあげるために、どうしてあげればいいですか?



積極的に涙を流す!という感動によるストレス・ケアの方法も役立ちますよ。 対策 あなたが感動しやすいのは、どんなことですか?(例、映画・スポーツ・読書・音楽)



許可なく複製・頒布・転用等を禁じます

©2021 Find Health 吉田貴芳