



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！



④

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・・・？」

→涙もろくなるのは、「年のせい」という原因もあるようですが、「ストレス」がたまっていたら、ささいなことでも涙もろくなります。また、ストレスの自覚がなくても涙がポロリ。それは、自分を大切に、という大事なサインです。



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！

現状

涙もろくなっていることはありますか？

理想

流れる涙をとめずに、自分を振り返り、ペースを見直そう。

対策

例) 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)

(かんたんにできる！「はじめの一歩」)

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？

理想

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せん。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？

対策

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。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)