



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！



⑤

こしが痛い



サインの意味

カラダ、がんばってくれていたんですね。

「こしの痛みが続いているな～これでは仕事にならない・・・」
長引く腰痛で、お困りになっていませんか？

→4人に1人が苦しんでいる腰痛。その原因、8割がストレスと言われています。
腰痛が長引く原因は、「脳」。痛みを感じる脳が、過剰に働き、痛みを感じさせやすくするそうです。最新の治療は、上手に動かすことが推奨。



ストレスが痛みを強め、長引かせている。



腰痛だけでなく頭痛、胃痛などの痛みも、「ストレス」で起きることがある。
がまん強い人は、ストレスを感じづらく、知らずにためこみやすいので、日頃からストレス発散の習慣を。「泣ける映画」で心のデトックスも効果あり♪

→ストレスは、ココロに表れなくても、痛みを表れます。

『自分のトリセツ⑤』をつくろう！

現状

カラダに「痛み」を感じるころ、ありませんか？

理想

「痛み」を感じたら、いつも以上にケアの時間をとる。

(かんたんにできる！「はじめの一歩」)

対策

例) タイタニックを観よう。
(泣ける映画を見て、ココロにたまっているストレスを、涙と一緒に吐き出し、スッキリさせよう)

私のトリセツ



『カラダの痛みを感じる時』の私のトリセツ

～あるがままに受け入れる～

「不安や人の悩みは、意図的に取り除くことができず、生きていくうえで必要なものであるとも考える。森田正馬

現状

原因がわからないカラダの痛み、ストレスなどココロの問題と関係があります。
今、どこか痛みを感じるころはありますか？

理想

痛みがあっても、痛みを嫌わず、自分にダメ出しをしなくてもいいですよ。
痛みは大切なカラダからのサインだから。痛みからどんなメッセージを受けとれますか？

対策

痛み止めを飲んで、痛みがとれても、同じ生活スタイルならば、痛みが続くことも。
普段からできるカラダ・ココロ・生活・仕事のケア、改善できそうなことはどんなこと？