



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！



⑦

## つ・か・れ・た～



サインの意味

### ”充電”

「最近、だるいな～」、「からだよりも気疲れかな～」、「朝がつらい・・・」など  
季節の変わり目、何となくつかれを感じることはありませんか？！

→【つかれ＝疲労】、漢字があらわすように、「疲れ」は、「労う」ことが大事。  
理想は、その日の疲れはその日のうちに”回復”。疲れの種類にあった対処を!!  
3つの疲れ→①カラダの疲れ、②ココロの疲れ、③脳の疲れ



### 疲れの種類を見きわめましょう！



コロナ時代、生活パターンが変わるなか、どんな疲れを感じますか？

- ①体を動かさないから、体が疲れる。
- ②気を使うので、気疲れする。
- ③スマホ・PCが増えたので脳＝神経が疲れる。

→カラダ・ココロ・脳、よく使う所ほどケアをしましょう！

### 『自分のトリセツ⑦』をつくろう！

現状

日ごろ、  
どんな疲れを感じていますか？



理想

疲れはスッキリ回復！  
いい充電ができていなぁ～。

(かんたんにできる！「はじめの一步」)

対策

例) 朝夜、2分間の瞑想  
(マインドフルネス・・・瞑想によって脳はスッキリします。情報時代は、脳ケアも丹念に！！)

私のトリセツ



## 『つかれた時』の私のトリセツ

### ～お・つ・か・れ・さ・ま・で・し・た～

「いっしょうけんめいのんびりしよう」のび太

現状

「コロナで外出自粛！」運動や旅行など、思うように気分転換できないことでも、  
疲れがたまる人は増えているようです。あなたの疲れ、どこに、どんな風に表れますか？

理想

疲れを感じても、その疲れがスッキリ回復できていたらいいですね。  
もし今の疲れが明日にはすべて回復したら、一番やってみみたいことは何ですか？

対策

スマホの充電のように、疲れが翌朝には100%充電できているのが理想・・・。  
少しでも充電率を上げるために、手軽にできること、2つあげるとすれば？