



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？