



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！



⑨

## 言い過ぎた



サインの意味

### ココロのブレーキ、弱くなっています。

「また間違ってるぞ！ なんて言ったらわかるんだ！ もういい！」  
時に言い過ぎてしまうことって、ありますよね。でも言わなきゃ、直らないし・・・。

→ 思うようにいかない出来事が続けば、つい言い方がきつくなってしまふ。  
いつもの自分なら、そんなに怒ることではないことに、気づけば言い過ぎて  
いることがある・・・。誰もストレスがたまるほど、感情のブレーキは弱くなります。



起こる出来事に対して、自分の行動は選択できる！



同じ出来事でも心にスペースがあれば、落ち着いている分、より望ましい  
言動を選択できますよね。でもスペースがないと、感情的な言動になる。  
ブレーキがきちんとかかる心のスペースは、いつも確保しておきたいですね。

出来事 → スペース (一時停止させ、主体的に選択する) → 行動

### 『自分のトリセツ⑨』をつくろう！

現状

どんなときに反射的・感情的な  
言動になっていますか？



理想

自分の言動を、選択的に  
選ぶことができている。

(かんたんにできる！「はじめの一步」)

対策

例) カットとなって、言い過ぎてしまうような時は、6秒間、何も言わずにがまん。  
(アンガーマネジメント・・・怒りの感情は6秒がまんすれば、爆発をふせげます)

私のトリセツ



## 『言い過ぎてしまいそうになる時』の私のトリセツ

～選択の幅が、人間の幅～

「状況に反応するのではなく、自分がどう反応するかを”選択”する」 スティーブン・R・コーヴィ

現状

心にスペースがないと、【出来事→(スペース)→言動】と、反射的な反応になり、  
人間関係が悪くなります。あなたはどんな時に、ブレーキが弱くなってしまいますか？

理想

スペースがあるほど【出来事→ スペース → 言動】となり、冷静に選択できます。  
心のスペースをいつも最低限、保っておくために、日ごろ何をしておけばいいですか？

対策

思うようにいかないことがあれば、誰もが一瞬、感情的になります。  
もし、言い過ぎてしまいそうになった時、6秒がまんするための方法3つあげると？