



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

どんなストレス発散をしますか？



④ 今日は、スッキリさせる♪

対策例 ▶▶▶

「断捨離のススメ」

お片づけ、実は苦手な人が多いようです。そして、余計なストレスがたまっていく…。
そんな方におススメな本 → 『人生がときめく片づけの魔法』by近藤真理恵 著

→通称こんまりさん。2019年に雑誌TIME『世界で最も影響力のある100人』に選出。
ご存知の方も多いかと。「何を捨てるか」ではなく、「どんなものに囲まれて生きたいのか」
片づけは、ストレス発散だけでなく、人生がときめき、ハッピーなライフスタイルになる♪



「あなたのお部屋・職場・デスクには、あなたのココロが表れている！」



断捨離のポイントは、その物をもった時『ときめく★！』、どうかで見極めましょと、
紹介されていました。「へえ、そうなんだ～」と実際にやってみたら、面白いほど…、
捨てられました！ 気づけば、空間も心もスッキリ。ハッピーになるストレス発散ですよ(^_^)

⇒片づけるほど、ココロはときめく★ (⇔逆もしかり)

『自分のトリセツ④』をつくろう！

現状

整理整頓できていますか？

理想

大好きモノに囲まれ、
みんなスッキリ整っている！

対策

(かんたんにできる！「はじめの一步」)

例) 靴下を全部だして、一つずつ手に取り、ときめかない靴下はすてる！
(タンスの中がスッキリし、毎日、靴下をはく時には、ときめきを感じますよ♪)

私のトリセツ



『片づけるための』私のトリセツ

～捨てるモノに感謝をする～

by.近藤麻理恵

現状

今、身の回りの空間の中で、本当はスッキリさせたい場所はどこ？
例：職場・自室・玄関・キッチン・トイレ・車・パソコン・さいふ

理想

大好きなモノしかない空間、気持ちいいでしょうね。
あなたが理想とする職場と家の空間に、本当は何を置きたいですか？

対策

「ものは試し”靴下の断捨離”」がおススメ。カンタンでスッキリしますよ～。
断捨離のポイントは、どこか一カ所を決めて集中的にやること！