



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？



⑤ 今日は、はねをのばす！

対策例 ▶▶▶

「新しい旅を見つけよう！」

「羽をのばす」とは？…自由、気楽になって、思うようにふるまう、という意味。
コロナになってあなたの羽は、縮こまったままになっていませんか？

- コロナの自粛・渡航制限が解除されたら、何がやりたいですか？(2020年5月JTB調査)
 - 第3位…友人に会う(39%)、■第2位…外食(40.5%)、■第1位…国内旅行(40/9%)
- 2023年アフターコロナの今、あなたの羽は、思うように羽ばたいていますか？



最後に旅に出かけたのはいつですか？



「なぜ旅に行くのでしょうか？」…グルメ？思い出づくり？体験？自然？文化？
心理的には、2つの理由にわけられます。A:癒しを求める、B:新たな刺激を求める。
実はこの2つには共通点があります。「日常では体験できない欲求」。YouはA or B？

→日常のストレスは、日常だけでは解消されない。人生に旅を！

『自分のトリセツ⑤』をつくろう！

現状

羽を休めたり、伸ばしたり
できていますか？

理想

こんな旅ができたらいいな～
と思うことは？

(かんたんにできる！「はじめの一歩」)

対策

例)日帰り、美味しいお昼を食べに行こう！
(〇〇を食べるためだけに、口へ出かけてみては？ プチ旅行を体験でき、新たな発見があるかも♪)

私のトリセツ



▶ 『新たな旅を見つけるための』私のトリセツ

～旅は私にとって、精神の若返りの泉である～
by.アンデルセン

現状

旅の思い出のモノ(写真やグッズ)を、部屋に飾っていたりしますか？
旅の思い出をインテリアにすると、気分が明るくなったりしますよね♪

理想

生涯で絶対行きたい旅先、ベスト3をあげるとすれば、どこでしょうか？
行けるかどうかではなく、行きたいかどうかで、あげてみてください♪

対策

旅を決めるのってどうすればいい？例えば、今、気になる目的はどれ？
①グルメ、②観光スポット、③アクティビティ、④歴史、⑤自分探し