



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？



⑥ 今日は、べんきょうする！

対策例 ▶▶▶

「やられたらやり返す、倍返しだ！」

「くっそーー、腹立つー！ゆるさーん！」という、
くやしさ・うらみを抱えた経験、誰もが、大なり小なりありますよね?! その後あなたは？

→人の心は、嫌なことやストレスを受けた時、自分の心を守ろうとして、無意識に色々な
パターンで動いています。望ましく動くこともあれば、その逆もあり。例えば、嫌いな人
から自分の能力不足を指摘されたら? →誰かに八つ当たり? or 勉強して能力アップ?



くやしい思いは、自分を磨くチャンス！



「ライバルがいたから、がんばれた!」、「ふられたことをきっかけに、仕事に専念したら
出世した!」等、『くやしい! っらい! 悩ましい!』という時の選択が人生の分かれ目。
困難な出来事(=ストレス)によって生じたエネルギーを、どこに向けて、どう使うか!

→悩み・ストレスのエネルギーを昇華させて、さらに成長!

『自分のトリセツ⑥』をつくろう!

現状

くやしいエネルギー、
どのように使っていますか?

理想

あのくやしさが、私を成長させた!
と、笑顔で言えている状態

(かんたんにできる! 「はじめの一歩」)

対策

例) 「私はできる!」と、力強く、10回、唱える。
(肯定的な自己宣言は、なりたい自分になるための思い込みを強め、やる気がわいてきます!)

私のトリセツ



▶ 『くやしさを成長に変える』私のトリセツ

～悔しさは力だ。神様が与えてくれた試練だ。
悔しかったからこそ、自分から変わろうと思ったんだから。by.長瀬剛～

現状

「このうらみ、必ず返してやりたい!」というような、くやしい体験。
これまで、どんなくやしさを味わってきましたか?

理想

くやしいと感じても、同じような仕返しをしたり、あるいはがまんしただけでは、
ここでは納得できませんよね。くやしさをどう晴らせられれば、理想ですか?

対策

くやしいという思うことは、悪い事ではありません。過去の体験で、
悔しい時にどんな対応をしたことで、うまく乗り切ったことがありましたか?