

「世の中に終わりのないものはない」



どんなに修羅場な面接も、どんなに苦手な会議でも、どんなに不安な夜勤でも、必ず終わりはやってくるもの。コロナの苦難だって、今となっては過去のもの。「終わらない〇〇はない」「始まったらあとは終わるだけ」と自分に言い聞かせて立ち向かおう。

「味方になってくれる人と毎日会話する」



あなたの味方になってくれる人を3人見つけよう。そして、その人と毎日会話をしよう。状況が深刻になればなるほど、人は「助けて」が言えなくなってくる。ちゃんとした相談ではなく会話だけでも良い。あなたを肯定してくる人と話すだけで少し心は軽くなる。

「食事・睡眠・娯楽でぜいたくしよう」



人はしんどくなってくると食事・睡眠・娯楽の時間と質を真っ先に削ってしまうもの。しんどい時ほどその時間を大切にする。時間がとれないならぜいたくすることを考える。仕事のため、ではなく、自分のためにお金と時間をかけている、その感覚を持つことが大事。

「自分が変えられることだけに全力で悩む」



いくら考えても変えられないことに悩むのはムダ。そういうことは頭の中から排除しよう。例えば、過去のこと、他人のこと、元から決まっている制度やルールのこと…。あなたが悩んでいることは、自分の力で変えられる可能性があることなのかを考えてみよう。

「ありがとうと言われたい仕事だからこそ お互いにありがとうを言い合おう」



私たちの仕事は、子どもや親から「ありがとう」と言われることは少なく、むしろ敵意を向けられることさえあるもの。そういう現場だから、せめてそのつらさを共にする人同士では「ありがとう」を言い合おう。

「仕事は自分で選べないが どんな気持ちで臨むかは自分で選べる」



仕事の内容、状況、環境は自分で選ぶことはできないけど、それを嫌々やるのか、そこに何かを見出して楽しんでやるのかはあなたが選んでいること。雨が降ってきたことに文句を言っても、雨が止むことはない。どんな気持ちでどう行動するかはあなたが選べる。

「ネガティブメッセージは 流す・離れる・バリアを張る」



不平不満ばかり言ったり誰かを攻撃したりする人はどこにでも必ずいるもの。そういう人の言葉であなたの価値が変わることはなく、その人自身の価値を下げているだけなのだから、真に受ける必要は一切なし。ピンチの時にはフラットな人とくっつくのが一番。



ここにはあなたの好きな言葉、自分をはげましてくれる言葉を書こう。有名人の名言、好きな歌や本の一節、映画の中のセリフなど、あなたの心を軽くするものならなんでもOK。



とりせっ

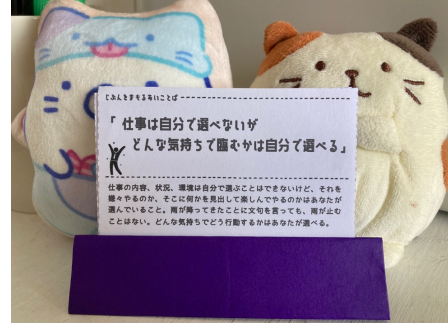
これはストレス対策の1つとして作成したものです。ここに書かれた言葉は、精神状態を常にフラットに保つための含言葉です。自分を守る言葉を自分自身にかけ、セルフカウンセリングしながら、ストレスに押しつぶされないようにするためのツールとして作りました。

切り取り線に沿って切り取り、カードにして、下のQRコードの動画を見ながら折り紙でカードスタンドを作ると、下の写真のようになります。デスクに置くなどして、いつも思い出せるようにすることを狙っています。ピンチの時は頭の中がネガティブな言葉でいっぱいになり、さらにメンタルが悪化していく、という悪循環に陥りがちです。その悪循環を断ち切るために、いつも心のそばに自分を守る言葉を置いておきましょう。



カードスタンドは4分で
作れるかんたんなものです

<https://www.youtube.com/watch?v=pg0xtCqQ9zE>



イメージ図

↓折り紙がない人は、これを切りとって使ってください（折り紙と同じサイズです）↓

