



よくないことも受け入れるゆとりを 人生山あり谷あり



よいこともあれば、悪いこともあるのが人生。
じっと待てばよいことは必ずやってきます。

想像だけで思い悩んだり、すべて自分が悪いと
思いこんだりしないようにしましょう。

すんだことを「後悔」しても元には戻りません。
考え方を転換すれば、自分の成長のかてになり、
次に同じことをしないで済みます。

早めに忘れてしまうことも大切です。

〔なるほど格言〕
・ 適度なストレスは成長の母
・ 早忘れは三文の得

「今」を大切にしよう

家庭では家庭第一

とりこし苦労や後悔は必要のないことです。

今という時間を大切にしましょう。

家に帰ったら家のことを第一に考えましょう。

週に1度でも家族そろって食事をしましょう。

「いただきます」「ごちそうさま」をみんなで言いましょう。

テレビを消して、今日あったことを話しましょう。

笑顔と会話は、食卓の最高のおかずです。

子どもと積極的に遊びましょう。

ときには夫婦でお酒タイムも。
ただし飲み過ぎには気をつけて。



いつもと違うことをしよう 場所を変えるだけでも気持ちが変わる

旅行は気持ちを切り換えるよい方法です。

住み慣れた町や家の中でも新しい発見があります。

- 少し遠出を試みる。
- 回り道をして帰る。
- 部屋の模様替えをする。
- いつもと違う場所で食事をする。

外食・ベランダでピクニック気分・庭でバーベキュー など



ストレスやイライラはあって当たり前

どうやってら解消できるんだろう

おしゃべりしながらできるニコニコペースの運動は、
こころやからだをリラックスさせてくれます

歩くことは健康づくりに役立つのはもちろんですが、
ストレスの解消にもなります。

- 通勤時に一つ手前の停留所から歩く。
- 歩いて買い物に行く。
- 昼休みに職場の付近を一回り。

小さな草花、木々の緑など、車の中からでは
見えない発見があるかもしれません。

ゴルフ、テニス、ランニングなど自分の好きな
スポーツにうちこんで、汗を流すのもよいでしょう。

