

# 暮らしのワンポイントアドバイス

ストレスの多い現代社会だからこそ、自分をしっかり持って、心豊かに生きたいですね。今回は、心の持ち方のアドバイスです。

## 自信を持って！ 前向きになれる幸せの口ぐせ

この冬、心の中を暖かくするための小さなヒントです。  
今すぐできるのが魅力です。

色々なことが思い通りに進まないとき、  
人間関係でつまづいたとき、  
私は自分の心と向き合い、自分にことばがけをしています。  
「がまんの時期なのでは？」  
「悩んでも、相談にのってくれる友達がいるのは、素晴らしいこと」  
自分をはげます言葉のことを、  
「幸せの口ぐせ」と名付けました。・・・・・・・・

・・・・・・・・  
そっと目を閉じ、一日のさまざまなことに思いをめぐらせます。  
そんなときの口ぐせはこんなことばです。  
「今日はどんないい日だった？」  
「いいこと」を探そうと自分に素敵な指令を送ることばです。  
すると、「いいことをさがそう」と思うため、  
心配事が隅に追われます。  
「今日はどんないいことが？」  
○空がきれいだった。  
○いろいろな人に会った。  
○たくさん笑った  
○食事がおいしかった。  
○お風呂でリラックスした。  
・・・・・・・・

幸せの口ぐせがあれば、明日もきっと良い日です。

『しあわせの口ぐせ ことばの美人ブチレッスン』KKベストセラーズ 杉山美奈子著

### ストレス対処 11の方法

#### 1. 解消する

気晴らしをして負のマイナスを外に出す。

#### 2. 戦う

ストレスの原因に正面からぶつかってみる。

#### 3. 慣れる

気候になれるようにストレスにも慣れる。小さなストレスに有効。

#### 4. 避ける

重要度の低いケースでは、ストレスになりそうな状況を避ける。

#### 5. 忘れる

ストレスと距離を置き、何か別のことをする。

#### 6. 碎いてのみ込む

大きなストレスを細かく碎き、少しずつ解決していく。

#### 7. 取り込む

とらえ方を変え、自分の側に取り込む。視点を変えれば前向きになれることも。

#### 8. 据え置く

すぐ対処せず、冷却期間を置くこと。パニック時などに最適。

#### 9. 合理化する

仕方がなかったと納得すること。失敗は成功のもとという考え方。

#### 10. 開き直る

私は私と開き直ること。今のままでよいと、自分を認める方法。

#### 11. 浸る

悲しいときは悲しみ、怒っているときは怒りを、表面に出して浸る方法。

<http://www.suganoac.co.jp>