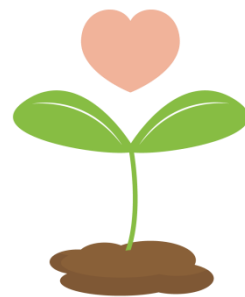


折れない心、しなやかな心を育てる

心の健康を維持するために、ストレスに負けないしなやかな心を育ててみませんか？

折れない心、しなやかな心を育てるためのヒントを紹介します。



① 柔軟な思考力を育てましょう

ネガティブ（否定的）思考からポジティブ（肯定的）思考に、発想を転換できるようになることで、ストレスを乗り越えられることもあります。

② 感情のコントロールを身につけましょう

自分の感情に振り回されないようになると、ストレスを軽減することができます。

③ 自尊感情を育てましょう

自分を大切に思えること、かけがえのない存在だと感じられることで、自分を正しく評価し、意見をしっかりと言うことができ、自分で決めることができるようになります。

④ あきらめない心を育てましょう

失敗や困難を乗り越えることで、前進している、成長していると感じられるようになり、チャレンジする力が育っていきます。

⑤ 楽観的な思考を育てましょう

「なんとかなる」「きっとできる」など楽観的に考えられるようになることで、困難な状況でも前向きにとらえることができるようになります。