



うちこめる趣味を見つけよう あなたの好きなことはなんですか

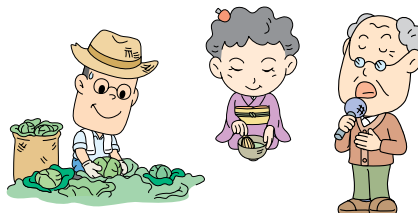
仕事や子ども以外に、趣味や生涯学習など生きがいや楽しみを見つけましょう。

楽しみながら自分をみがきましょう。

新しいことにチャレンジしてみましょう。

やりたいことがみつからなくても、あせる必要はありません。何にでも興味や好奇心をもっていれば、自然とみつかるものです。

やってみませんか？
いしがわ健康学講座
*詳しくは、10ページを
ごらんください。



理想を大きくもちすぎないで 完璧でなくてもいいんです

理想が高すぎると、そこにたどりつけない場合があります。

ハードルはなるべく低くしましょう。達成できたときに、もう少しだけ高い目標をもちましょう。

完璧をめざす必要はありません。

「～すべきだ」と思うこともやめましょう。

24時間“いい人”でいようとするとなつらくなります。ときには厚かましいくらいになりましょう。

〔なるほど格言〕
一を聞いて
一を知れば十分

イヤイヤするのはつらいよね やることの意味を考えよう

イヤなことは、いったん立ち止まって見方や考え方を切り換えてみてはどうですか。

自分が今やっていることの意味を考え、イヤなことにも楽しみを探してみましょう。

「終わったらおいしいものを食べに行く」といった別の楽しみを持つことだけでも、ささやかな目標が生まれます。

たまには頑張った自分にごほうびをあげましょう。



知り合いの輪を広げよう 社会参加の場はいたるところに

クラブやサークル、カルチャースクール、地域の行事、自治会やPTAなど、同じ活動をする仲間、同じ目的を持つ仲間はこころの支えになります。

どんな活動の場があるのかわからない方は、まずは市町の広報や地域の回覧板などに注意して、探してみましょう。

ふだんと違う環境や、新しい人と出会うことで、価値観や視野も広がります。

