



も く じ



チェック1	あなたの気持ちをのぞいてみよう		1
ガイド1	ことばから始まる快適環境	自分に自信をもちたいあなたへ	2
ガイド2	上手に自己主張してみよう	自分の気持ちをわかってほしいあなたへ	3
ガイド3	一生懸命な自分っていいね	やりがいを感じたいあなたへ	4
ガイド4	その日の疲れはその日のうちに	疲れをとりたいあなたへ	5
ガイド5	気持ちをうまく入れ替えよう	つらいことを忘れないあなたへ	6
ガイド6	自分だけの時間をもとう	自分のために過ごす時間がほしいあなたへ	7
ガイド7	気持ちがなごむひとときを	「いやし」がほしいあなたへ	8
チェック2	できることから始めよう		9
	こころを元気にする食事		10
	リラックスできるストレッチ		11
	それでもこころが元気がならないときは		12
	石川県民のこころの健康度は？（平成17年度県民健康・栄養実態調査より）		13

このガイドブックの使い方

まず、自分の気持ちを見つめることから始めます。
 一般によくみられるのは、「イライラする」とか「やる気が出ない」といった項目によるストレスチェックですが、このガイドブックでは、「うれしい」とか「感動した」といった「明るい気持ち」を感じているかどうか、どんな気持ちを感じたいかをチェックしていただきます。
 発想を転換して、自分の気持ちをのぞいてみましょう。



自分が感じたい「明るい気持ち」にチェックしたら、その気持ちを感じるためにはどうしたらよいか、該当するページを読んで、その中から**自分ができることを実行してみます。**
 「そんなこと当たり前」「知ってるよ」と思われるかもしれませんが、知っていることとできることとはたぶん違います。1つでも2つでも、自分が「できること」を探してみましょう。