

— 心の救済術 —

① 自分だけではない ことを知ろう	同じように悩む人が大勢いるから、 解決方法もたくさんあるということです。
② たまには人を頼ろう	話すことで気持ちが楽になります。 一人で抱え込まず、誰かに相談してみてください。
③ 逃げても良いのです。 嫌なことから	嫌なことから逃げたとしても、他にも道はあるのです。 「逃げる」という選択肢も覚えておきましょう。
④ どこかに吐き出そう	家族、友人、掲示板、海、紙、どこでも、誰でも大丈夫です。 一度全て吐き出して、気持ちを楽にしましょう。
⑤ やりたいことをやろう	やりたいこと、先のある目標に向かって、人生を楽しんで 気持ちを安定させましょう。
⑥ リフレッシュ運動	体を動かすことは、ストレス解消に効果的です。心身が リフレッシュすると解決方法が見つかるかもしれません。
⑦ 大きく息を吸ってみて	気持ちや考えをリセットして、今の状況を前向きに 方向修正しましょう。苦しくなったら、一息つくこと
⑧ 何も考えず、今は寝る	一度、十分に睡眠をとり、健康状態を良くしてから、 改めて問題に向き合しましょう。アタマすっきり！
⑨ 良き未来を想像しよう	一度、楽観的になり、明るい未来を考えてみましょう。 10年後を想像して、同じことで悩んでいると思いますか？
⑩ 1つだけ問題を解決	あなたが、山積みの問題で悩んでいるとしたら、とりあえず 1つの問題だけに集中して、解決してみましょう。

※ 気持ちが少しでも軽くなり、今後の人生を楽しく生きるヒントになれば幸いです。

※ 生きていれば悩みは尽きないものです。そんなときには、これらの1つでも思いだし

試してみれば良いんじゃないですか。長い人生に、何かと役に立つかもしれません。