



前向きな心で
元気に過ごそう

おうちで簡単シリーズ8

元気を維持するところ ポジティブ編



ポジティブとは

いつも楽観的に物事をとらえ「どんな事でもきっといい方向に向かっていこう」と思うことや、「前向きで、過ぎてしまったことをくよくよ悩まず、すぐに次の行動に繋がられる人」のことなどです。

 ポジティブ（前向き） ⇔  ネガティブ（後ろ向き）

ポジティブな人の寿命は、ネガティブな人に比べて長生きできるといわれています。

自分自身の満足度を高めることが幸せにつながっていくのです。

ポジティブに考えてみましょう



 多くのポジティブ体験をしてみましょう。

 朝起きたら雨が降っていた

（例）⇒ マイナスイオンで心も身体も潤うからよかったわ
いつもできないことをのんびりできるから嬉しいの
木々や草花が喜んでいるだろう！

 スーパーに買い物に行ったらレジが混んでいた。

（例）⇒ 買い忘れたものがないか確認しておこうかな
普段よく見ない商品も順番待ちで観察してみるわ
レジの店員さんに「ありがとう」を言ってみようかな

 身内や友人からアドバイスを受けた

（例）⇒ 自分のことを考えてくれてありがたいわ
自分を思い言ってくれたことにお礼を言おう！