

笑顔

3月のニューズレター

Vol. 169

仕事や生活の

「負のスパイラル」からどう脱出する? 「うつ」より
(連鎖的に起こる悪循環からどう脱出する?)

仕事、生活の中で精一杯 自分の力を発揮したいのに不安や自己嫌悪がつきまとい、かえって成果が上からなくなる...

こんなこと、あるあるです。

そういうときは

「自分を好きになること」が一番効果的だそうです。

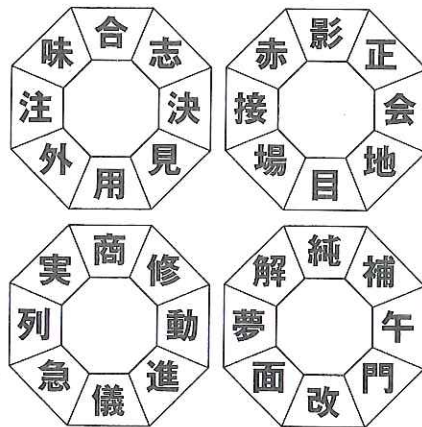
「がんばらね」という褒め言葉をもらえることがたまにあります。それを頭の中で「今日は褒められた」「あれが"いいね"」と言われたと何回も暗示かけるように繰り返すと「必要とされた」「感謝された」など小さな達成感となり、前向きな気持ちになれるそうです。

私自身失敗すると「ダメダメ」と自分を責めるタイプです。自分を褒めるというのはなかなかハードルが高いですが日々笑顔で過ごせるといいなと感じました。

人、それぞれ タイミングや縁がありそうです。自分に合った「負のスパイラル」の出口はきっと見つけられそうです。

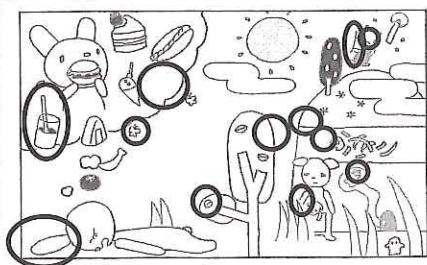
漢字ダイヤモンド

まわりの8つの漢字と繋がついておぼて熟語ができるようにリストの中から漢字を選んでください。真ん中に入る漢字は上につく場合と下につく場合があります。



同、面、意、正、右、一、行、心

1	9	8	5	2	6	4	7	3
2	4	3	7	1	8	6	5	9
5	7	6	9	4	3	1	2	8
9	3	5	8	6	1	2	4	7
4	6	2	3	7	5	8	9	1
8	1	7	2	9	4	5	3	6
3	8	4	6	5	7	9	1	2
7	2	1	4	8	9	3	6	5
6	5	9	1	3	2	7	8	4



Vol.168
解答

水 ゆるむ季節。
春の訪れを感じるこのごろです。

わが家のあだしん家

ある日の土曜日、宝来笑亭 木元内君は少し急いだ様子で9時、営業へ出掛ける。すぐに迫広砕石の配車担当 久保君は「木元内さん携帯忘れてますかねー」と気付く。10時、弊社常務がいつものヒラメキがおいできた。「木元内君に携帯を忘れてる事を教えなければ」「久保くんも連絡して」2人で 電話、メール、ショートメール。事務所にいた Nさんも加わり3人からの連絡。

「携帯充電完了」「お弁当が届きました」など 随時 メール。11時30分、木元内君 帰社。

「かえりました!」と元氣よくあいさつするが視線は携帯へ。木元内君、携帯忘れて 外出した事は一言も言わずにすぐに携帯を手に取る。

「うわっ!!!」待ち受け画面のように着信とメールの履歴が...

「あれ?会社の人ばかり!」「やられた!」

「この080...は誰だろう」と鳴らすと事務所から着信音が... そうです。Nさんでした。

携帯だけは絶対に持って出掛けるぞ!と 思ったでしょうねー。

カラーナンバー

- ①タテ列、ヨコ列 それぞれに1~9の数字が1つずつ入ります。
- ②太枠で囲まれた3x3のブロックにも1~9の数字が1つずつ入ります。
- ③同じ濃さのカラーで色づけされたマス内にも1~9の数字が1つずつ入ります。

迫広砕石

検索

2018. 3