

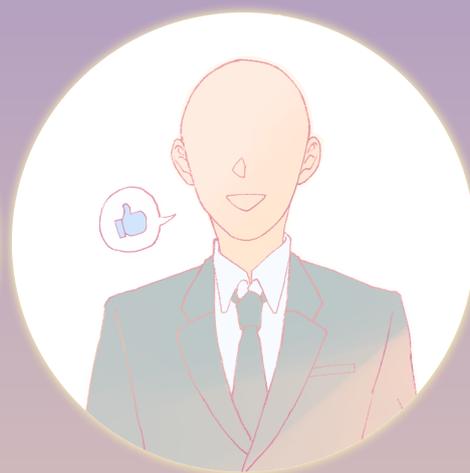
あなたがメンタル不調にならないために

# 「毎日3つの感謝」

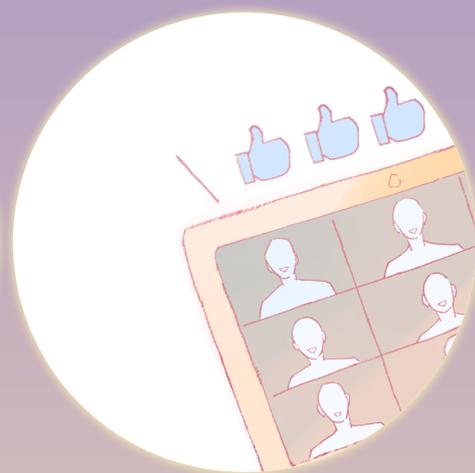
夜寝る前にその日の1日を振り返り  
感謝したいことを3つ以上探し  
「ありがとう」と言って寝る。



ランチが美味しくて良かった  
「ありがとう」



いつも厳しい上司の心配りを感じた  
「ありがとう」



今日の発表が上手く出来た  
「ありがとう」

期待される効果：うつ病のスコアが下がる  
(米国ペンシルバニア大学セリグマン博士らの調査研究による)