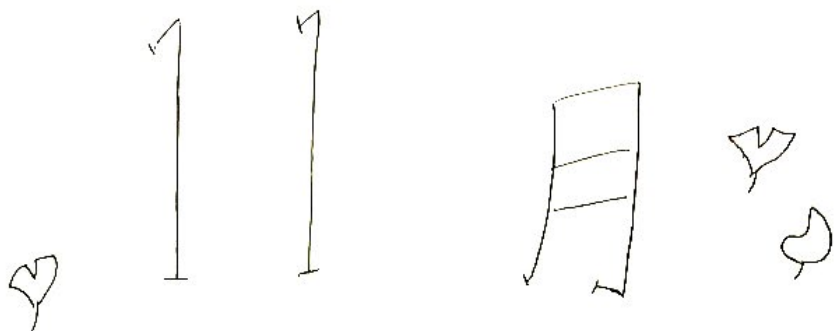


とよ・たち美肌通信

11月号 vol.172





今月号の とエトニち 美肌通信の表紙は  
くまことうさぎと 秋の絵 です!!

くまことうさぎさん、仲良く紅葉をみながら  
山の中で遊んでいるのこしょうね。

何様やたのむとひが「得意」い、絵を描いたリ  
外で遊ぶとこが大好きなお子様か描いて

下さいましT=☺

院長はじめ スタッフ一同、心より感謝いたします。

先月号からメタルが弱くなる悪い習慣には3つあると題して話していますが、今月号ではその2つ目の悪い習慣を話していきます。

2つ目は『回避行動』がキーワードです。先ず「回避行動」について話をします。回避行動とは目先のストレスを避ける行動のことで、これ自体はストレスを避けるためにある程度は必要となります。しかしながら回避行動は飽くまで目先のストレスを避ける為には良いとされていますが、こればかりを常にしてしまうと、これ自体で次のストレスを生んでしまい、増々苦手になってしまいます。あいさつを避ければあいさつが苦手になる。課長を避ければ課長が苦手になり、歯医者避ければ増々歯医者が苦手になってしまい精神的なハードルが高くなって、本来であれば簡単に出来ることから出来なくなり、するとこんなことも出来ないダメな自分というセルフイメージが出来てしまい自信を喪失してしまうことになる。更に人間は自信を失うと他人と話すことがストレスになります。電話がかかってくることも出たくないとか、スーパーで知り合いを見ても避けてしまったり何かたり日常ですら怖くなる。この様に回避行動が新たな回避行動を生み雪達磨式に自信を失って最悪な場合メタルを病人で取り返しかつかなくなる場合があるのです。

そんならなり様にする為の方法としては、コミュニケーション量を増やすことが良いでしょう。例えば近所の人と会って挨拶をすとか、職場で雑談に参加するとか、店員さんに質問してみる等何でも良いので積極的にコミュニケーション量を増やすことです。すると人間は不思議なもので自信が回復し更に行動力が高まってきます。7割この事は先に述べた回避行動力がなくなることであるので、正のスパイラルが展開し加速度的に自信を取り戻していけるでしょう。

次号では3つ目のメンタルが弱くなる悪い習慣について話をしたいと思います。

上の話とは無関係な独り言

約束を度々平気で破る人がいます。あなたはその人の事を信用できるでしょうか。多くの人が信用したいですよ。

これは自分自身に対しても同じ事で、自分との約束を破り続けると自分を信じる事が出来なくなるのです。

自分との約束は破っても誰にもバレないから、守るのが最も難しい約束。

だからその守るのが最も難しい約束を守るから自分を信じられる様になる。

自分を信じるを書いて「自信」という。

「自信」とは自分に難を課して作り上げていくものなのである。

院長, 拝