

今年は、朝の挨拶に一言プラス。
清々しい表情が、気持ちをほぐしてくれる。



例
「おはよう。今日はテストだね。よく眠れたかい。」
「おはよう。昨日は遅くまでありがとう。期日までに何とかかなりそうだね。」

日	月	火	水	木	金	土
1 元日	2	3	4	5	6	7
新春スタート! メンタルヘルスに良い一年を。	セルフケアで自分自身の 健康管理。	環境改善で悪玉ストレスを 見直そう。	「人生、いかに生きるか」 は永遠のテーマ。	アルコールは楽しみながら、 ほどほどに。	感謝の気持ちは、 ゆっくり味わうと深くなる。	いつも近くに本音で 相談できる人。
8	9 成人の日	10	11	12	13	14
人生の好循環は、 プラス発想の毎日から。	訊いて、聞いて、聴いて、 傾聴力を鍛えよう。	素直な言葉は、 こころを洗い、人を癒す。	身近な人の様子が違ったら、 ひと声かけて。	悩みは自分を変えて、 成長させる。	挨拶と雑談が増えると、 助け合いが生まれる。	褒めて感謝し合う気持ちを、 いつも忘れずに。
15	16	17	18	19	20	21
完璧主義も限度を超えたら 「うつ」のもと。	カルシウムは天然の精神 安定剤。	乳製品・しらす干し・大豆は カルシウムの宝庫。	メンタルヘルス対策で、 情緒の安定と成熟へ。	有能なリーダーは、 有能な人材を活かせる人。	視点を変え、広く見渡し、 相手の立場で考えよう。	摂食障害は、 行為よりも背景に目を向けて。
22	23	24	25	26	27	28
メンタルヘルスの維持は 問題の解決から。	プラス思考は、 こころと人生の栄養。	病んだこころは、 愛あるこころに癒される。	いつもよりストレスを感じ たら、無理をせず。	話を聴いてもらうことは、 こころの浄化につながる。	不安や落ち込みが続いたら、 服薬も大切。	いじめる人は、自分のスト レスに気づくこと。
29	30	31				
できないことより、 できることに目を向けて。	聴く力は、癒す力。	好きなことや楽しいことが、 こころを満たす。				