

# セルフケアはわがままではない:自分を大切に してウェルビーイングを高めましょう

## 要点

1

セルフケアとは、**精神的、肉体的、感情的なウェルビーイング**を向上させるために、**自分が楽しんでエネルギー補充**できることに**意識的に**取り組むことです。

### セルフケアが重要な理由



心理的ウェルビーイングを向上させる



日常生活のストレスに対するレジリエンスを高める



創造性を高め、成果を上げる



共感、理解、自制心を持って交流できる

2

### セルフケアの基本

#### 認識

身体の変化や、いつセルフケアが必要なのかに気付く

例  
イライラしたり疲れている、ネガティブな考えが浮かぶ、体調が悪くなったことによく気付く

#### バランス

心を落ち着かせたり、リラックスしたりするのに役立つアクティビティを特定する。

例  
スポーツやエクササイズ、内省、健康を優先する、自分を思いやる

#### つながり

必要に応じて他人に連絡し、サポートを求める。

例  
友人に自分の気持ちを伝える、セラピストに相談する

# セルフケアはわがままではない:自分を大切に してウェルビーイングを高めましょう

## 要点

3

セルフケアを優先するための 3つのヒント



### 意図的にやる

セルフケアを日課に取り入れるよう意識的に努力する



### セルフケア計画を立てる

自分だけのニーズや希望を特定し、それに対処する戦略を立てる

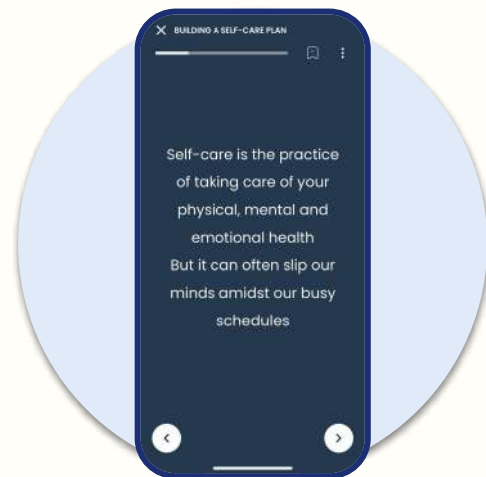


### 責任を持つ

セルフケアの行程においてより一貫性を保つために、他人に対して責任を持つようにする

## さらにサポートが必要ですか？

Intellect のセルフケア・ジャーナルが、あなたの秘密兵器になります！感謝の気持ちと創造性を高めながら、目標を立て、進捗を記録し、成功を祝うためのスペースです。



メンタルヘルスのケアを今すぐ開始！

Intellectウェブサイト (<https://app.intellect.co>) にアクセスするか、Intellectアプリを今すぐダウンロードして、パーソナルウェルビーイングのプロセスに取りかかりましょう。

