

# 2026年7月 レジリエンス しなやかに困難を乗り越える力

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日



1 問題や悩みを乗り越えるために、小さな一歩を踏み出しましょう

2 「できない」を「まだできない」と考え、グロースマインドになりましょう

3 必要なときは、遠慮なく助けを求めましょう

4 今日、楽しみにできることを見つけましょう

5 基本にもどる：バランスの取れた食事、運動、そして時間通りに寝る

6 一息ついて、深呼吸し、両足がしっかりと地面についていることを感じましょう

7 本当に楽しいことをして気分を切り替えましょう

8 今日は自分に「～しなければならぬ」や「～すべき」と言わないようにしましょう

9 全体像をみることですべての問題を客観的にとらえましょう

10 信頼できる人に連絡をして、自分の感情を共有しましょう

11 困難な状況の中でも、ポジティブな面を探してみましょう

12 心配事は書き出して、決めておいた「心配タイム」にまとめて向き合しましょう

13 ネガティブな考えに立ち向かい、別の解釈を見つけましょう

14 外に出て体を動かし、頭をすっきりさせましょう

15 達成可能な目標を立て、最初の一歩を踏み出しましょう

16 役に立たない考えから気をそらす楽しい方法を見つけましょう

17 自分の強みの1つを活かして、今日の困難なことを乗り越えましょう

18 些細なことは気にせず、本当に大切なことに集中しましょう

19 変えられないならそれに対する自分の考え方を変えましょう

20 物事がうまくいかないときは、一旦立ち止まって、自分に優しくしましょう

21 人生で困難な時期を乗り越えるのに役立ったことは何か考えましょう

22 希望を感じられることを3つ見つけて書き出しましょう

23 どんな感情や状況でも、時間が経てば過ぎ去ることを忘れないでください

24 まくいかなかったことの中にも、良い面があると考えましょう

25 他人を批判しなくなったなら、そのことに気づき、代わりに優しく接しましょう

26 過剰反応している自分に気づいたら深呼吸をしましょう



27 感謝できることを3つ書き出しましょう（たとえ今日が辛い日だったとしても）

28 最近起きた困難な事から何を学べるか考えてみましょう

29 現実的な楽観主義者になって良い結果に焦点をあてましょう

30 友人、家族、同僚に助けを求めましょう

31 私たちはみんな悩みがあります。それは人間であることの一部なのです

