

”

言

葉の力”でメンタルヘルスアップ！

CONTENTS

簡単実験体験①：立位体前屈

- ・挨拶の力（元気よく&不貞腐れて）
- ・返事の力（元気よく&やる気なく）
- ・ほめる力（不愉快にさせる&ほめる）

簡単実験体験②：Oリング or 握力

- ・ポジティブな言葉の力
- ・ネガティブをポジティブに変換

簡単実験体験③：ポーズ

- ・下向きの影響
- ・上向きの影響

笑顔の力

- ・口角を上げる
- ・ミラー効果

色が持つ力

- ・色のパワーもメンタルヘルスアップに効果的
- ・利用方法の例を紹介

メンタルヘルスアップに大切なこと(まとめ)

