

あなたの「こころ」健康ですか？②

①

君のこころ

不安チャンネル

ばかり

見てません？

いつになったら終わるのかな…
ずっと家にいてストレス

退屈…

おもしろくない



つらい…
苦しい…

コロナに感染したくない



しょんぼり…

②

欲しいものいっぱい



楽しみだなあ



待ち遠しい！



もっと楽しいチャンネルを見よう！

明日は何をしようかなあ

③



明日のことを考えながら寝よう
(もちろん楽しいことを)

寢床につくとき
翌朝起きることを
楽しみにしている人間は
幸福である



カール・ヒルティ

スイスの哲学者・法学者