

## 第123話

### プラスの連鎖に切り替えよう

失敗が頭から離れない。

「自分はなぜうまくいかないのだろう」と不安や焦りを抱えてはいませんか？

そのようなときは、逆に上手に出来たことを探してみましよう。  
どんなことでもOKです。

これまでのことを振り返り、成功した経験を思い出し、メモをしておきます。

その上で「どうなったら良いのか？」

「どうしたら良いのか？」を目標設定し実行してみましよう。

目標は小さくても面白いものが良いですね。

上手く出来たことはもっとやってみる、  
上手く出来なければ違うことをしてみる  
ことをお勧めします。

出来ることへのプラスの連鎖に切り替えて  
みることは、不安や焦りを断ち切る一  
つの方法です。

ハローワーク春日部  
就職支援ナビゲーターからの一言

