



「自分は、どうありたいですか？」

CarlJonsson氏のFacebookで紹介された英語版をデザイナーの藤倉礼亜さんが翻訳してくださったものだと思います。尊敬する経営者の方がFBにシェアして頂き、目にすることが出来ました。



COVID-19の今、
どんな自分で
ありたい？

恐れゾーン

学びゾーン

成長ゾーン

他の人の事を考え、
彼らを助ける方法に目を向ける

自分の出来ることや得意な事を
それを必要としている人に
届ける

今を生き、
未来にフォーカスする

自分自身と他の人に
共感できる自分である

他の人に対し
感謝の気持ちを持つ

幸福な感情を保ち
希望を広める

新しい変化に
適応するための
道を探す

心の静けさ、忍耐、人との繋がり
そして創造性を体現する

コントロールできないことは
手放そうと思いはじめる

食べ物からニュースに至るまで
自分を傷つけるものを
とことんやめてみる

特に必要のない
食料品やトイレトペーパーや
医薬品を買いに走る

恐れや怒りの感情を
周囲に発散する

自分の感情に名前を
つけてみる

状況を自覚して
どう行動するべきか考える

デマの情報を拡散する前に
本当に正しい情報なのか
評価する

誰しもがベストを
尽くそうとしているのだと
いうことに気づく

誰かから来た情報や
メッセージは
全部拡散する

すぐ怒る

頻繁に不平不満を言う

Copyright belongs to tansueechieh@twitter
via Carl Jonsson@Facebook

厳しい状況に置かれたときにこそ、
何をしているか？何を言っているか？
問われているように感じます。
感情の起伏が激しい私のような人間は
せめて良い情報を広めることで、
世の中の役に立ちたいと思います。

【差出人・返還先】

株式会社 アレックス

住所 宇都宮市岩曾町1120-3

TEL 028-601-9055

HP <https://www.arex.ne.jp/>

