



問題と



トラブル?



問題やトラブルは、誰にでもありますよね。しかし、問題やトラブルは解決しないと悩みになってしまうし、ストレスになってしまふので、苦しい人生になってしまいますよね。では、どうするのか？解決方法を探してみましょう。



No.2



問題やトラブルが起きたら、慌てずに原因を探してみましょう。どんな考えだったから、どんな行動をしたから、問題やトラブルになってしまったのか？原因は誰なのか？どうすれば良かったのか？考えてみましょう。

原因がわかれば、二度と起きないようにする為には、どんな対策があるのか？ひとつ的方法だけではなく複数の対策や対応の仕方を考えてみれば、様々な出来方があると思いますよ。



No.3

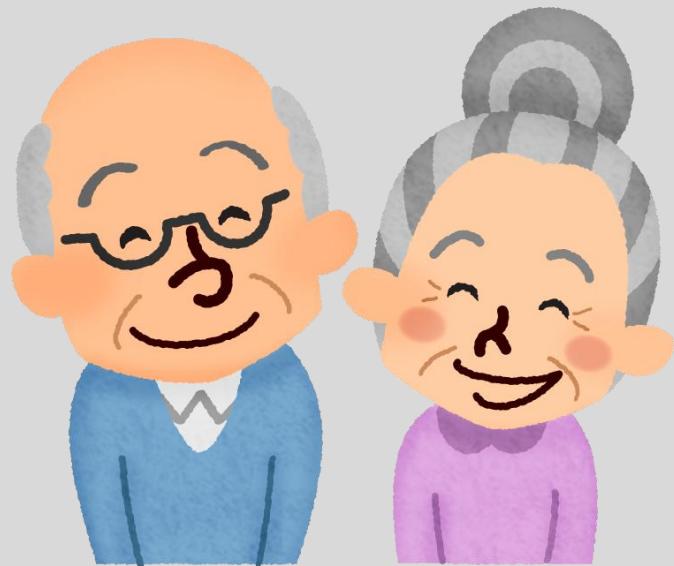


この練習は、様々な視点で考える練習と複数の答えを探す練習になるし、思考能力や分析力など、様々な能力が鍛えられるので、一石二鳥どころか一石何十鳥もの効果があると思いませんか？

それに、自分で問題やトラブルを解決出来れば、悩みにも、ストレスにもならないので、絶望して自殺しなくても良いし、笑って自分を誤魔化す事もないし、人生を楽しめる人になれると思いませんか？



No.4



それに、もっと自分を鍛えたいと思うのなら、他の人の問題やトラブルも、自分だったら？我が子だったら？家族だったら？友人だったら？違う性格の人だったら？などなど、条件を変えて考えてみてはいかがでしょうか。自分の成長の為にもなるし、誰にでも説明とアドバイスが出来る人になれると思いませんか？

問題と トラブル?

2025.10.03

みなかみ源の解説

© みなかみ源事務所

