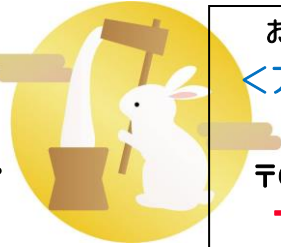


都ファミリー通信



安心の人生をサポートさせていただきます。
あなたのお役に立ちたい都ファミリーです。

お届けしたのは・・・令和2年 9月
＜アフラックサービスショップ＞ 桂駅前店
都ファミリー有限会社
〒615-8074 京都市西京区桂南巽町 152-1

TEL : 0120-060-069

TEL&FAX : 075-963-6753

<https://miyako-f.com/>

Aflac

自己肯定感



チェックシート

○が 10 個以上ならあなたの自己肯定感は今低いと言えます。

- 1、朝、鏡を見て自分の嫌なところを探してしまっている
- 2、SNSを開くたび、人からのいいねを待っている自分がある
- 3、職場や学校、家庭でちょっと注意でれると深く落ち込む
- 4、自分のペースを乱されると些細なことでもイラっとする
- 5、無理、忙しい、疲れた、どうしよう、と言ったネガティブな言葉がでてしまう
- 6、～ねば、～べきと考えてしまい行動を起こせない
- 7、上司や友達から言われた何気ない一言が気になりこだわる
- 8、やるぞと決めても人の目が気になり躊躇してしまう
- 9、出かける前、一日を過ごす服選びに悩んでしまう
- 10、一度決めたことでもこれでいいのかと悩む
- 11、新しいことに挑戦したいと思ってもどうせと勝手に限界を決めてしまう
- 12、電車やエレベーターでノロノロしている人にイライラする

一瞬で高める方法；ポジティブな言葉をかけたり、すきなご褒美を自分プレゼントしたり、やったーとガッツポーズしたり、悩むのをもうやめたと言ったり、ま、いっかと余裕を持ったり、やればできる！とテンポよくいうことでモチベーションを上げられます。
一日1親切・ありがとうの言葉もおすすめです。

～お知らせ～

コロナウイルス防止対策として、当ショップでは、
・飛沫感染予防アクリル板の設置、
・マスクの着用、
・アルコール消毒液等、感染拡大防止対策をして営業しております。
ご迷惑をおかけしますが、ご来店のお客様もご協力のほど、よろしくお願い致します。

☆予約制ですのでご来店の際は、お電話下さいね。

☆お車でお越しの方は、お店に駐車場の地図を用意しておりますので、わかりにくい場合はお尋ねください。

☆住所や受取人、口座などの変更をされたい方、ご結婚された方、等々、いつでもお気軽にご連絡くださいね。 訪問もさせていただいております。
ぜひお知り合いなど、お気軽に当ショップをご紹介いただければ幸いです。

今年に残暑も厳しく、コロナもまだまだ油断
できない状態で、大変な日々ですが、お元気で
お過ごしでしょうか？ショップも感染対策をとり
ながら、営業しております。お電話でご予約の上、
ご来店ください。お待ちしております。

