

大人になった。 これからどうする？

将来のこと
Future

自分のこと
Yourself

家族のこと
Family

人生って何が起るかわからない
でもちょっと想像してみ

日本人の平均寿命は80歳くらい
その間になにが起るだろう

10年後、20年後の未来

自分の体も、周囲の状況も大きく変わるはず

そりゃあ、将来に備えて
健康とか気をつけたほうがいいなんて
知ってるけど、なんとなく億劫だし、
結局 続かないし…

それって実は当たり前！

人間の脳には、大きな変化をリスクと感じて、
急激な変化を嫌がるメカニズムが備わっています。

だから、ちょっとした行動を毎日の習慣に
組み込むのがポイントなんです。

今、すこしだけ
考えてみませんか。