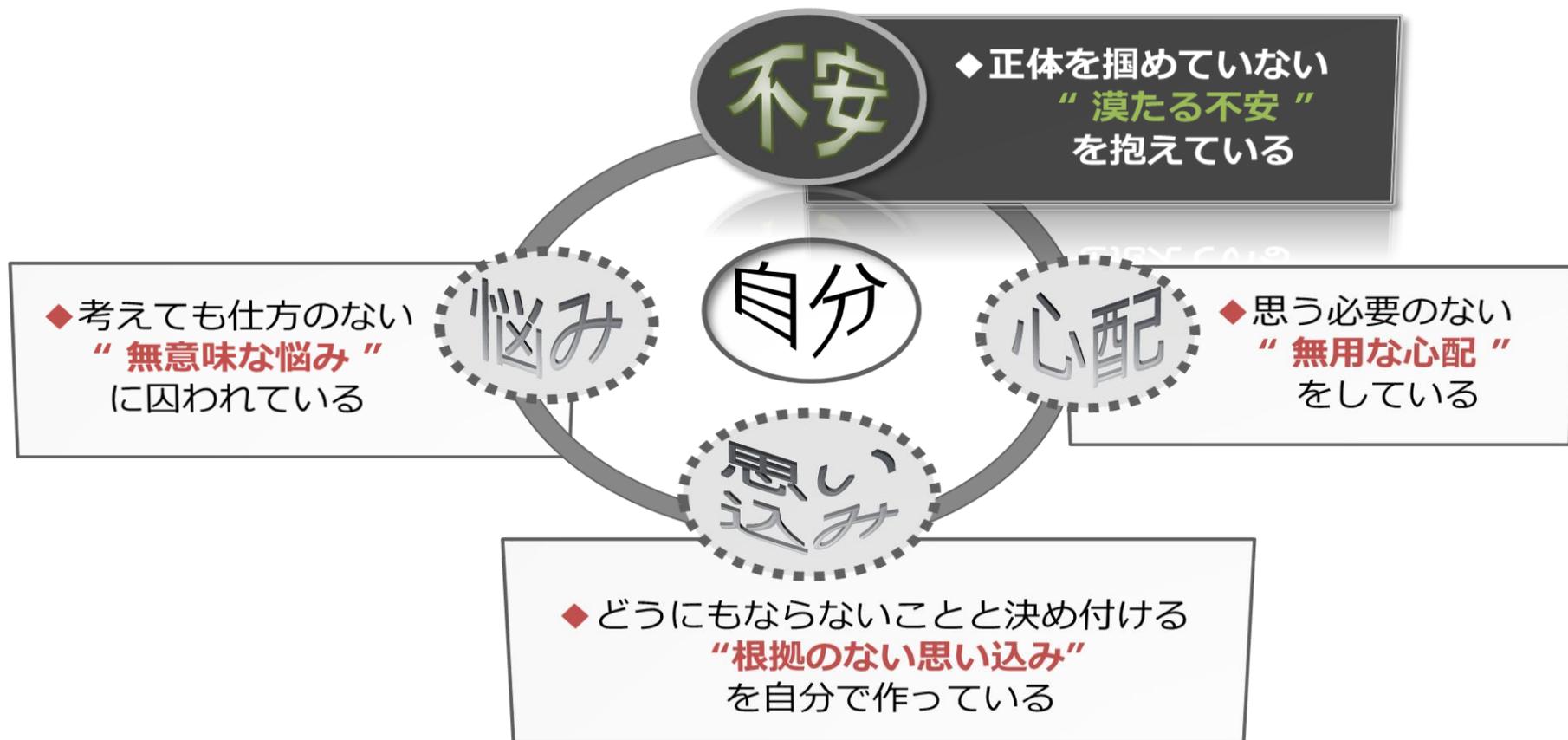


「学び直しの目的」は「人生をより自分らしく／より楽しく生きるため」
～ 目的達成のため、まず最初に“負の思考状態”から自分自身を解放する



このような“負の思考状態”を放置していると“ネガティブな感情”が募っていき、
「全てがダメだ。自分はもう終わった。自分には未来がない」といった、
“誇張的で／非生産的な思考パターン” (=歪んだ思考習慣) に陥ってしまう。

危険

→ そして、「他者への共感力」や「社会への適応力」が欠落して、不安障害／鬱や
MCIなどの“生活習慣病” (= “歪んだ思考習慣” が招く “病気”) を発症してしまう