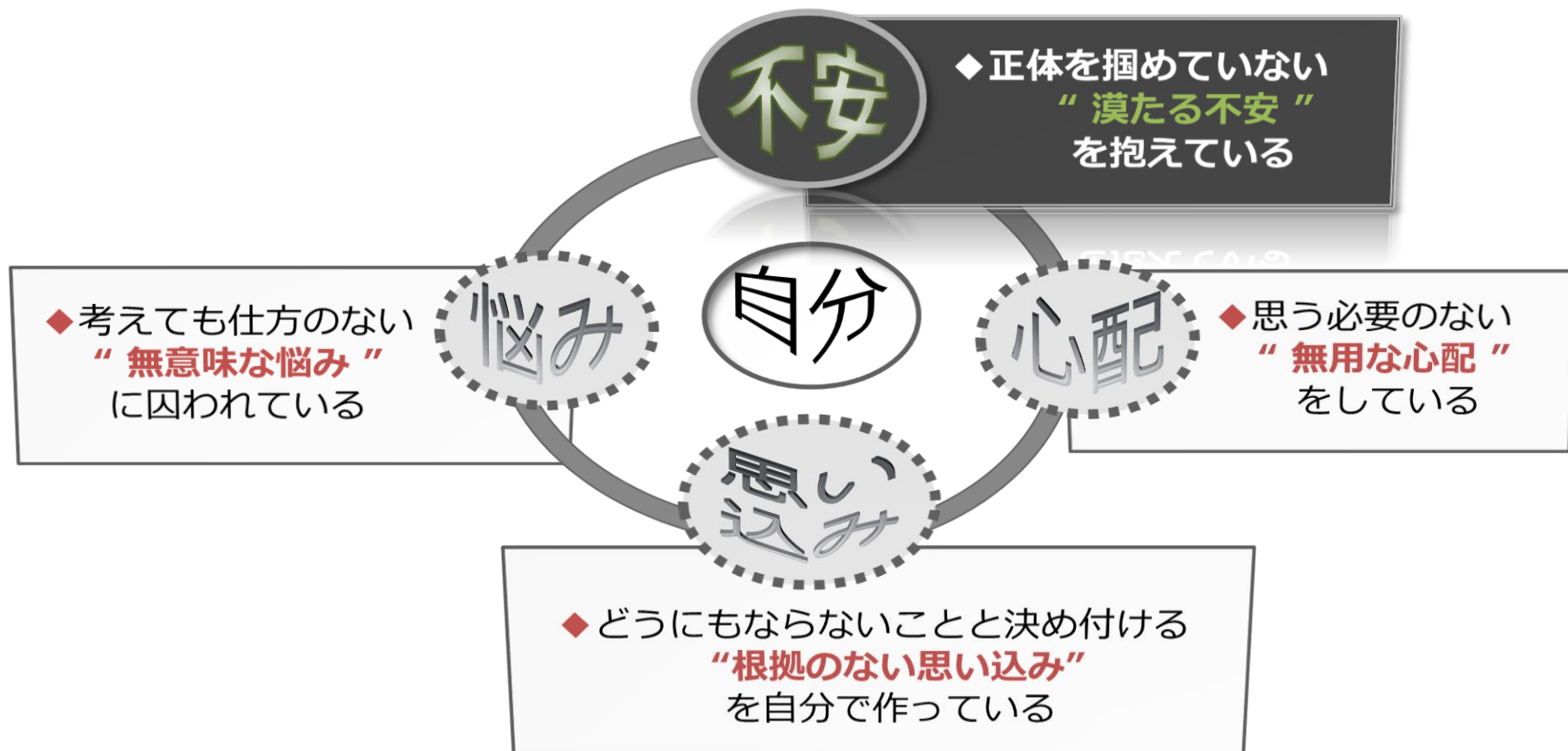


「学び直しの目的」は「人生をより自分らしく／より楽しく生きるため」  
～ 目的達成のため、まず最初に“負の思考状態”から自分自身を解放する



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