

詞:青島 幸男

ぜにのないやつあ
俺んどこへこい
俺もないけど 心配すんな
みろよ 青い空 白い雲
そのうちなんとかなるだろう

彼女のいないやつあ
俺んどこへこい
俺もないけど 心配すんな
みろよ 波の果て 水平線
そのうちなんとかなるだろう

仕事のいないやつあ
俺んどこへこい
俺もないけど 心配すんな
みろよ 燃えている あかね雲
そのうちなんとかなるだろう
(セリフ)わかつとるね
わかつとる わかつとる
わかつたら
だまって俺について来い



特に、悩みの多い人、不安症の人、過敏症の人へ 最高のパフォーマンスを発揮する12の秘訣

<作成:stnv基礎医学研究室>

口癖シリーズ

- ①「まあ、いっか」を口癖にする
- ②「そのうち何とかなるだろう」を口癖にする
- ③「自分は自分、他人は他人」を口癖にする
- ④「今日はこれぐらいにしておいてやろう」を口癖にする

行動シリーズ

- ⑤ 明日でもよいことは、今日しようと思わない
- ⑥ 100点満点ではなく最高でも98点にとどめておく
- ⑦ 自分の目的外のことは考えない訓練をする
- ⑧ 気づいていても気づかないフリをする
- ⑨ 自分に対し「今日も一日お疲れ様」と声をかける

気分転換シリーズ

- ⑩ 自分が落ち着くアロマを見つけて吸い込む
- ⑪ サングラスをかけて異なった色の世界を見る
- ⑫ 何も気にせず好きなことに没頭する