

スモールチェンジ「こころ編」

現代社会では、多くの人々がストレスを抱えながら暮らしています。しかし、たとえストレスフルな毎日であっても、ネガティブな事柄ばかりに目を向けるのではなく、あなた自身ができるポジティブな活動に、もっと注目しましょう。

こころのメタボにご用心

憂うつになったり、イライラしたり、不安になったりと、誰にでもそのようなときはあります。ただ、「イヤな気持ち」でいる時間が長くなると、「こころのメタボ」が姿を現します。



ネガティブな事柄に目を向けてばかりいると、「こころのメタボ」がどんどん大きくなります。

ABC活動を行うと？

ABC活動を行うことで「明るい気持ち」でいる時間を長くできれば、「イヤな気持ち」でいる時間が短くなります。つまり、ネガティブな事柄に目が向く時間が短くなるのです。



さらに意識してABC活動を行えば、こころのメタボは小さくなり、目立たなくなります。

ストレスに立ち向かう力＝回復力

日々の仕事や人間関係の煩わしさは、ストレスを生じさせます。しかし、たとえそのようなことがあっても、ABC活動に積極的に取り組むことで、こころの問題を予防することができます。



ストレスから自分を守り、回復する力を育てる。それが「こころのABC活動」です。

ABC活動とこころの状態

ABC活動とは、こころの状態を良好に保つ活動の総称です。あなたにも、何かを行っているとリラックスできたり、夢中になれることがあるはずです。ABC活動に取り組んでいると、明るい気持ちが増えていきます。そして、自分自身をもっと肯定的に捉えることができます。



こころのABC活動が教えてくれること

私たちは、さまざまな出来事に対して喜怒哀楽で反応するわけですが、人生においては、「喜」と「楽」ばかりが繰り返されるわけではありません。では、「怒」と「哀」に対してどのように備えていけばよいのでしょうか。それは、自分の人生を受け身ではなく、自分でつくっていく心構えを持つことです。他人任せの人生は、何か大きなストレスに曝されると弱いものです。自分でつくっていく人生において重要なことは、「怒」と「哀」の出来事ばかりに目を向けるのではなく、たとえそれらが存在したとしても、「喜」と「楽」の出来事に注目することです。こころのABC活動は、まさに、このことを教えてくれています。

プロモーション・ビデオも必見です！

こころのABC活動のプロモーション・ビデオを、YouTubeで視聴できます。約8分の「本編」と、約3分の「解説編」があります。ぜひご覧ください。

こころのABC活動

【本編】 <http://www.youtube.com/watch?v=fjknz6MhgGY>

【解説編】 <http://www.youtube.com/watch?v=E7QCdjeVLnl>



イライラしているショウ君の影が伸びて、こころのメタボが姿を現しました。



にわたりのジョージが、ショウ君にABC活動のことを教えてくれました。

ときがわ町健康づくり運動

検索

【ときがわ町スモールチェンジ活動ホームページ】

http://www.town.tokigawa.lg.jp/forms/info/info.aspx?info_id=27426

【早稲田大学応用健康科学研究室ホームページ】 <http://takenaka-waseda.jp/>

ときがわ町保健センター

〒355-0356 埼玉県比企郡ときがわ町関堀151番地1 Tel.0493-65-1010 Fax.0493-65-1525



スモールチェンジ活動とは、ときがわ町と早稲田大学が共同で取り組んでいる「ときがわ町民のための健康づくり運動」です。最近では、町のホームページにスモールチェンジコーナーが掲載され、町民に広く知られるようになってきました。

「こころのABC活動」は、こころの問題を予防するために行うスモールチェンジ活動です。特別なことではなく、あなたができるスモールな予防活動を行ってみましょう。



ときがわ町健康づくり開発活動

ときがわ町保健センター with 早稲田大学応用健康科学研究室

こころの問題を予防する スモールチェンジ活動



ときがわ町では、ここ数年、こころの相談件数が増え続けており、こころの問題を抱える人の数が増えてきました。
そこで、今回のスモールチェンジ活動では、わずかにできる予防行動として、「こころのABC活動」を推奨しています。



こころのABC活動とは？

アクト
Act

こころもからだも
人とも活動的になる

こころのAct 好きな本を読んだり、音楽を聴いたり、趣味に興じる
からだのAct 散歩したり、体操したり、スポーツを行う
人とのAct 友人や家族とおしゃべりしたり、電話したりする

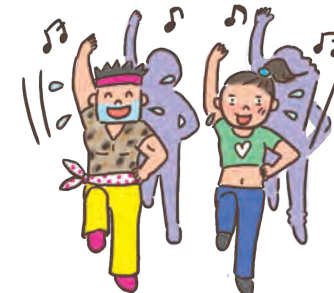
たとえば カラオケを楽しむ



ビロング
Belong

趣味の会、お茶の会、食事会、友人との会、スポーツの会に参加する、正式な会でなくても集まりに参加する

たとえば フィットネスクラブに加入する



チャレンジ
Challenge

こまっている友人を助ける、ボランティア活動をする、動植物の世話をする、目の前でできることに挑戦する

たとえば ペットの世話をする



たとえば 好きな音楽を聴く



たとえば 家族と今日の出来事を話す



たとえば 地域で活動する



たとえば 男の料理教室に参加する



たとえば 悩んでいる人の話を聴く



たとえば たまにはイヤな仕事、苦手な仕事も積極的に引き受ける



たとえば 好きな本を読む



たとえば たまにはウォーキングをする



たとえば 職場の行事に積極的に参加する



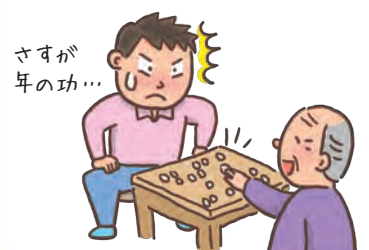
たとえば 地域の安全活動に参加する



たとえば 散歩をしながらゴミ拾いにチャレンジする



たとえば ボランティアで高齢者のお世話をする



たとえば 積極的に外出する



たとえば 友人とおしゃべりする



たとえば 俳句の会に参加する



たとえば 健康教室に参加する



たとえば 沿道の花壇のお手入れをする



たとえば 読み聞かせボランティアをする



できることから始めてみよう！



こころのABC活動とは、特別なことでも、難しいことでもありません。日常的に行っている活動に注目し、それらの活動をさらに意識して行っていくことで、こころの問題を予防するものです。つらいことばかりに目を向けているのではなく、ポジティブな事柄、活気あることに目を向けて、「スモールチェンジ！」で実践することで、こころの健康を保ちましょう。



スモールなABC活動を行ってこころの問題を予防しよう！