

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?

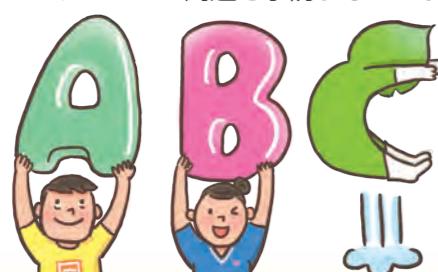
ABC活動を行うことで「明るい気持ち」でいる時間を長くできれば、「イヤな気持ち」でいる時間が短くなります。つまり、ネガティブな事柄に目が向く時間が短くなるのです。



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、ストレスを感じさせます。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みことで、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くべきなのでしょうか。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 検索

[本編] <http://www.youtube.com/watch?v=fjknz6MhgGY>

[解説編] <http://www.youtube.com/watch?v=E7QCdjeVLnI>



イラライ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。 にわとりのジョージが、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

[ときがわ町スマート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所ホームページ] <http://takenaka-waseda.jp/>



ニコの
ABC活動

できることから
始めてみよう！



スマートチェンジ活動とは、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マート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りました。

「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マートチェンジ活動です。特別なことではなく、あなたができるスマート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所

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。



スモールチェンジは
こころにも効きます

こころのABC活動とは？

A Act

こころもからだも
人とも活動的になる

ごころの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



たとえば 好きな音楽を聞く



たとえば 家族と今日の出来事を話す



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 積極的に外出する



たとえば 友人とおしゃべりする



B 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



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 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 俳句の会に参加する



たとえば 健康教室に参加する



C 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 悩んでいる人の話を聞く



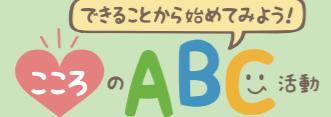
たとえば たまにはイヤな仕事、苦手な
仕事も積極的に引き受ける



たとえば 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



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！