

百人委員会 健康部会

からのお知らせ

こんにちは。健康部会部会長の小池陽子です。今回は、心のセルフケアについてお話しします。

最近、楽しい！面白い！ワクワクする〜！と感じたことはありませんか？そんなこと感じてない、毎日がただなんとなく過ぎて何も感じないなど、自分の感受性のセンサーが鈍っていませんか？

それは、心が疲れているサインかもしれません。先月号でお伝えしたように、心と身体は繋がっています。心の健康なくして、身体の健康はありませんし、その逆もしかりです。

心が健康とは どういうこと？

出典：休養・こころの健康／厚生労働省
こころの健康とは、いきいきと自分らしく生きるための重要な条件である。具体的に表は、自分の感情に気づいて表

現できること（情緒的健康）、状況に応じて適切に考え、現実的な問題解決ができること（知的健康）、他人や社会と建設的でよい関係を築けること（社会的健康）を意味している。人生の目的や意義を見出し、主体的に人生を選択すること（人間の健康）も大切な要素であり、こころの健康は「生活の質」に大きく影響するものである。

つまり、自分らしく生きられているというところが「心が健康である」ということなのです。「自分の感情を我慢することなく表現し、楽しい感情やワクワクする感情を持ち合わせている」「日々の生活で問題点に当たったとしてもスムーズな解決に導ける」「周囲と友好的な人間関係を築けている」「人生の目的や意義を見失っていないか」などが、これらは、心が何らかのストレスを受けてしまった時、もっともよく崩れてしまいます。心が健康でなければ、いきいきと望ましい生活を送ることはできないのです。

心のセルフケアは 興味があることから 気軽にはじめよう

日常で簡単にできる心を健康に保つ秘訣を紹介します。まずは気軽にできることからやってみてください。

- ① 睡眠時間を6〜7時間は確保する
- ② 適度な運動をする
- ③ 「身体を休める休養」と「英気を養う休養」2種類の休養をとる
- ④ 自分と対話する時間を作る
- ⑤ ネガティブ思考を封じてポジティブな発想へ変換する
- ⑥ 毎日のマインドセットを心がける
- ⑦ 自分に小さなご褒美をあげる
- ⑧ 人間関係の整理をする
- ⑨ 夢や目標を書き出してみる
- ⑩ 香りを生活に取り入れる
- ⑪ 花や植物を生活に取り入れる
- ⑫ 毎日の選択をガラリと変えてみる
- ⑬ アートや名画など心を潤すものに触れる
- ⑭ 自分が好きなもの、嫌いなものをはっきりさせる

心は自分でコントロールできます。病は気からというように心に必要以上のストレスを抱えないようにセルフケアを取り入れた生活をしてみてください。

心を健やかにして毎日が充実してキラキラ輝きますように・・・

今年もほのほのフェスタに出展します

10月19日（土）にほのほのフェスタが開催されます。今年も健康部会では体力測定を行い、先着100名様にオリジナル参加賞をプレゼントします。

この日だけのスペシャル試食コーナーもご用意。

是非足を運んでください。皆さんにお会いできるのを楽しみにしています。

