

5月 スモールチェンジは、こころの健康にも効果的

全国健康保険協会ホームページより転載しました

平成 28 年 05 月 01 日

健康情報

できることから始めてみよう!

こころのABC活動

スモールチェンジは、
こころの健康にも効果的

ポジティブなことに目を向けていれば
ネガティブなことを考える時間が
少なくなっていくます

前回は、メンタルヘルス、つまり
こころの健康状態を良好に保つために
私たちができることとして、
「こころのABC活動」を紹介しました。
こころの健康につながる行動を、
A（アクト）、B（ヒロング）、C（チャレンジ）の
3つに整理したものです。
からだの健康状態と同じように、こころの健康状態も、
ハードルが高くない行動を続けることで、
よい方向に向かっていきます。

こころの健康にも「スモールチェンジ活動」を

スモールチェンジ活動とは、一大決心が必要な大きなことをするのではなく、今できるわずかな健康行動を続けていくこと、できればその行動の数を増やしていくことで、結果的に健康状態を維持・改善していくという健康増進の方法です。私たちは、生活習慣病対策だけでなく、メンタルヘルスの維持・改善においても、スモールチェンジ活動を勧めています。

「こころのABC活動」は、
こころの健康問題を予防する
「スモールチェンジ活動」です



※からだの健康に関する「スモールチェンジ活動」は、平成 27 年 6 月号をご覧ください。

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/h27/2706>

健康を守る「予防行動」

一般的に、「自分はなんともない、大丈夫」と考えているうちは、予防のために何かをしようとはしないものです。健診結果に異常が現れたり、病気になってしまってから、健康のために何かをする人が多いのが現状です。

こころの健康の場合も同じことが言えそうです。しかし、ストレスの多い時代に、「もう頑張れない」という自覚がある時や、周囲の人から「大丈夫？」と心配された時は、すでにメンタルヘルスの状態が悪化し、深みにはまってしまっているかもしれません。そのようなことを予防するために、今できるわずかな行動で、メンタルヘルスの状態を良好に保とうという試みが、こころの ABC 活動です。



意識的にABC活動を試みましょう

「病気にならないように」と考え、何かをしようとするのは、負担感も大きく、長続きしにくいものです。そこで、「健康のために何かをやらなければ」とは考えず、楽しい活動や趣味と組み合わせて健康行動をする、というのはいかがでしょうか。

たとえば、写真を撮るために外出する、子どもの活動に積極的に関わる、趣味と実益を兼ねて簡単な家庭菜園を始める、などです。私たちの調査から、メンタルヘルスの状態を良好に保つことができている人々は、このような行動を積極的にしていることがわかっています。



まとめ

気分の落ち込みを改善するには、ストレスの原因となるものを取り除いたり、和らげたりする方法も考えられます。しかし、なかなか変えられない、解消できないストレスの原因もあります。

気持ちが疲れている時に一人でいろいろと考えても、よいアイデアや解決策は浮かばないものです。楽しいことや気分転換になる「こころのABC活動」をして、気持ちをポジティブな状態にすることで、結果的に活気は高まっていきます。

【監修】竹中 晃二 早稲田大学人間科学学術院教授

「こころのABC活動」は、早稲田大学応用健康科学研究室と全国健康保険協会岩手支部、本部が共同で進めてきた予防のための推奨活動です。

旬の食材と酸味で、こころにも栄養を。「健康レシピ」は、こちらをご覧ください。

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat520/h28/280501>

<出典>全国健康保険協会船員保険部のホームページ「季節の健康情報」より