

健康情報

できることから始めてみよう！

こころのABC活動

私たちの生活では、さまざまな感情を伴う出来事が日々起こっています。人生は悪いことばかりではないのですが、プレッシャーのかかる仕事や人間関係の不調などストレスを伴う出来事が続くと、私たちは、落ち込んだり、将来に対して不安を感じたりしてしまいます。

このような状態になると、「こころのメタボ」が現れます。『こころのABC活動』に取り組むと、「こころのメタボ」を小さくして、明るい気持ちを持ちやすくなります。

「こころのメタボ」とは？

メ タ ボ

面倒くさい ため息をつく ポーズとする

いわゆる、うつ気分（やる気が出ない、くよくよする、落ち込む、マイナス思考が多い）や不安（先のことが気になる、心配性である、嫌なことを避ける、他人の目が気になる）などの気持ちや症状のことです。こころのメタボが大きくなってくると、何となくからだがだるくなって、何もやる気がしなくなります。

メンタルヘルスの問題を予防する『こころのABC活動』

現代社会では、多くの人々がストレスを抱えやすい環境の中で暮らしています。

そのため、憂うつになったり、不安になったり、イライラしたりというように、「イヤな気持ち」でいる時間が長くなり、「こころのメタボ」が姿を現します。

ネガティブなことに目を向けてばかりいると、「イヤな気持ち」でいる時間がますます長くなり、「こころのメタボ」をどんどん大きくさせます。

さらにポジティブな活動を行っていけば、こころのメタボは小さくなり、やがて目立たなくなります。

「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。

あなたができるポジティブな活動に目を向けて、それを行えば、「明るい気持ち」でいる時間が長くなります。

『こころのABC活動』の内容は？

『こころのABC活動』は、メンタルヘルスが良好な人、つまり「こころのメタボ」を日頃から小さくできている人が、日常生活で意識して行っていることに注目しています。それらは大きく、A(Act:アクト)、B(Belong:ピロング)、C(Challenge:チャレンジ)の3つに分けることができます。

A^{アクト} Act

A(アクト)は、こころもからだも人とも活動的になる行動を指します。こころのアクトとは、好きな趣味や音楽に興じたり、好きな本を読むこと、からだのアクトとは、運動やスポーツだけでなく庭仕事や家事を積極的に行ってからだを動かすこと、人とのアクトとは、友人や家族とおしゃべりしたり、長電話することなどです。これらのアクトは、多くの人にとって、よい感情、つまり「よいことがあった」という報酬を得やすい行動なのです。



たとえば 家族と今日の出来事を話す

B^{ピロング} Belong

B(ピロング)は、趣味の会、食事会、友人との会、スポーツの会など、何かの組織や同好会など、正式な会でなくても集まりやクラブに加入し、そこに自分のアイデンティティを意識したり、帰属感をもったりすることです。組織や会に参加すると、周囲の人からサポートを得やすくなります。



たとえば 地域の安全活動に参加する

C^{チャレンジ} Challenge

C(チャレンジ)は、困っている友人の相談にのる、ボランティア活動をする、動植物の世話をするなど、何かに献身することです。また、目の前でできる新しい挑戦、たとえばウクレレなど初めての楽器を習い始めたり、新しい勉強を始めするなど、無理のないチャレンジをすることも含まれます。



たとえば 悩んでいる人の話を聞く

『こころのABC活動』の理論的背景 行動活性化療法

『こころのABC活動』は、近年、うつ病の治療に効果があるとされている行動活性化療法の考え方をベースにしています。人は、「こころのメタボ」を大きくさせてしまうと、よく「落ち込んでしまって何もやる気がしない」ということを口にしします。行動活性化療法では、「やる気がないから行動できない」のではなく、行動することでプラスの強化、たとえば楽しかった、気分がよくなったなど、心理的な報酬を得ることでやる気を生み出します。その結果、「こころのメタボ」を小さくしていくという、逆転の仕組みを強調しています。

まとめ

人生は「山あり谷あり」です。よいことも悪いこともあるものですが、悪いことばかりに目を向けていると、気分はどんどん落ち込んでしまうものです。よいことに目を向けて、行動することで、こころの状態は、よい方向に向かっていきます。みなさんも、特別なことではない、気軽にできる「こころのABC活動」をしてみませんか？

【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。

心身の調子を整える栄養素をたくさんとれる「健康レシピ」は、こちらをご覧ください。