

6月 気分の落ち込みと、こころのABC活動

平成28年06月01日

健康情報

できることから始めよう!

こころのABC活動

気分の落ち込みと、こころのABC活動

メンタルヘルスの状態が悪くなってしまった時、
休養をとり、必要に応じて療養をすることは、大切なことです。
しかし、メンタルヘルスの状態が悪くなるような
“深み”にはまらない方法を身につけておくことは、
もっと大切なことかもしれません。
4月から3回の連載で紹介してきた、
メンタルヘルスの状態を良好に保つ「こころのABC活動」。
特別なことをする必要はないので、
皆さんも、できることから始めてみませんか？

メンタルヘルスをよい状態に保つ方法

皆さんは、どのようなことをすれば自分のメンタルヘルスをよい状態に保つことができると考えていますか？ 気のあった仲間と飲み会をする、家族旅行をする、好きな音楽を聴いて楽しむ、スポーツ観戦をする、など、生活を楽しむ方法を皆さんはご存じです。しかし、気分が落ち込んでくると、そのようなことをしなくなってしまいます。逆に、しなくなることで、より深刻になっていくのです。



気分の落ち込みのシグナルは？

まず、気分が落ち込んできたことのシグナルになるものは何か、考えてみましょう。気分が落ち込んでくると、3種類の活動が減っていくようです。

一つ目は、「普段の決まった活動」をしなくなっていくします。部屋の掃除、草花への水やり、買い物などの活動が減っていきます。次に、「楽しいと思っていた活動」が減っていきます。ドライブやスポーツ、音楽鑑賞や読書など、あれだけ好きだった、楽しいと思っていた活動が減っていきます。最後に、「必要な活動」をしなくなってしまう。銀行や郵便局に行って、家賃や光熱費などの支払い手続きをすることなどです。



普段の決まった活動の例
草花への水やり



楽しいと思っていた活動の例
ドライブ



必要な活動の例
ATMでの振込

「やる気がないから何もしない」ではなく

このように、気分が落ち込んでいると、何かをしなくなります。何もしないことで自分を守っていると言えるのですが、しばらくすると事態は悪化していきます。

そこで、逆転の発想です。何かをやってやる気を出す、何かをやって気分が少しよくなる、何かをやってここにご褒美を与えるのです。朝の空気を吸って爽快感を得る、軽い散歩をしてきれいな花を楽しむ、友人と話してすっきりする、部屋を片づけてすっきりする、というようにです。まずはできることから始めてみましょう。



例：朝の空気を吸う



例：樹々(花)を眺める



例：友人と話す



「こころの ABC 活動」とは、メンタルヘルスの状態を良好に保つ活動の総称です。皆さんにも、何かをし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。こころの 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。

〔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。

やる気がしない時でも、バランスよい食事を。「健康レシピ」は、こちらをご覧ください。

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat520/h28/280601>

＜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