

知ってトクする
生活情報

こころのABC活動

できることから
始めてみよう!

～メンタルヘルスの問題を予防!～

こころのメタボとは?



いわゆるうつ気分(落ち込む、くよくよする、マイナス思考が多いなど)や不安(心配性、他人の目が気になるなど)といった気持ちや症状のことです。こころのメタボが大きくなると、なんとなくからだがだるくなり、なにもやる気がしなくなります。

こころのメタボを改善する「こころのABC活動」とは?

こころのABC活動は大きく3つに分けられます。

Act (アクト)

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

好きな趣味や音楽、読書に興じること。

からだのアクト

運動やスポーツだけでなく庭仕事や家事を積極的にすること。

人とのアクト

家族や友人と話しをしたり、電話をすること。

3つのアクトは、良い感情、つまり「良いことがあった」という報酬を得やすい行動です。

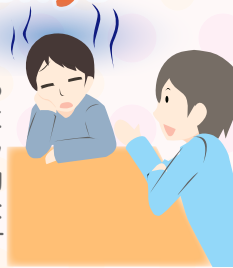
Belong (ビロング)

B(ビロング)は、趣味の会やスポーツの会など、なんらかの集まりに加入し、自分のアイデンティティを意識したり、帰属感を持つたりすることです。様々な会に参加することで、周囲の人からのサポートを得やすくなります。



Challenge (チャレンジ)

C(チャレンジ)は、困っている友人の相談にのったりボランティア活動をするなど、なにかに献身することです。また、新しい挑戦、新しい勉強を始めるなど、無理のないチャレンジをすることも含みます。



まとめ 人生は「山あり谷あり」です。良いことも悪いこともあります。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むものです。良いことに目を向けて行動することで、こころの状態は良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。

協会けんぽの保健指導を
ご利用ください!

協会けんぽでは、加入者様へ健診結果に基づく特定保健指導を実施しています。協会けんぽの保健師等が無料で企業へお伺いします。従業員のみなさまの健康管理にご活用ください。

保健指導のお問い合わせ

保健グループ TEL.024-523-3919

全国健康保険協会 福島支部
協会けんぽ