

## やめたい行動を修正して、新しい習慣を手に入れましょう

12月に入り、今年も残すところ1カ月となりました。今月号では、やめたい行動を修正して、新たに好ましい習慣を習得する方法を紹介します。

### ◎ やめたい行動を修正して、新しい習慣を手に入れる方法…

以下の順に、書き出していくことで、自分の行動や気持ちを客観的に捉えていくことができます。

1. 毎日の出来事を記入する
2. やめたい習慣の量を記入する
3. やめたい習慣の増減に関係しそうな出来事を特定し、隠されたニーズを探る
4. 代替行動をみつけ、検証する

### ◎ 事例で確認してみましょう…

それでは、実際に例をあげて紹介していきます。

#### 例) オンラインゲームがやめられない

1. 今日も仕事が終わってから、4時間ゲームをした
2. 4時間連続で、寝る時間が減ってしまった
3. ストレス発散や暇つぶし、何となく物足りなさを感じる
4. 友人を誘って食事に行く、ジムに通って運動する

#### 例2) ついつい衝動買いをしてしまう

1. 今日もネットショッピング
2. 何だかんだと1週間に2-3回はネットショッピングをしてしまう
3. どうしてなのかわからない、何となく買い物をしてしまう、淋しさもあるのかも
4. 休日に友人や家族と買い物に行くことにする、衝動買いする時間を家族との会話の時間に



### ★ワンポイント：代替行動ってなあに★

私達は何気ない行動も、何らかの意味を持って活動しています。ゲームや衝動買いも知らないうちに何かしらの欲求を満たすために行っているのです。ですから、それをやめようと思ってもやめることは中々難しいといえます。そのため、何かかわりになる行動を行うことで、自分にとって好ましくない行動を変えていくことが可能です。

ヒューマニーズ相談センターでは、より個別に考えていくことが可能です。是非、お気軽にご相談ください。

## 自律神経を整える食事で元気に冬を過ごしましょう

自律神経が乱れやすい冬に効果的な自律神経を整える食材やホットドリンクを紹介します。

### ● 自立神経を整える食材…

味噌、納豆、キムチ、ヨーグルトなどの発酵食品や乳製品。また、身体を温める効果があるしょうが、にんにく、ねぎ、シナモン、唐辛子などを取り入れることがおすすめです。

### ● 冬に飲みたいシナモン・ジンジャーのホットドリンク◆

**材料** 牛乳（豆乳、オーツミルクなど）200ml、しょうが すりおろし1/8～適量、はちみつ 小さじ2、シナモン 小さじ1/4、シナモンスティック 1本  
**作り方** お鍋にお好みのミルクを中火にかけ、沸騰する前に、すりおろししょうが、はちみつ、シナモンを入れ、よく混ぜる。カップに移したら、シナモンスティックでかき混ぜて完成です。



## 冬季休業のお知らせ

いつもご利用ありがとうございます。弊社では、下記の期間を冬季休業とさせていただきます。期間中は何かとご迷惑をお掛けいたしますが、ご了承くださいませようお願い申し上げます。

冬季休業：12月28日(土)～1月5日(日) (日曜・祝日は休み)

大阪金属問屋健康保険組合 被保険者様 相談ダイヤル

### ◆ 電話カウンセリング

平日 10:00～20:00  
土曜 10:00～17:00



0120-779-551

### ◆ 対面・オンライン面談

\* 詳細はフリーダイヤルまでお問合せください

面談予約はこちら



reservation\_hn@humaneeds.co.jp