

楽観性を持ち、心身ともに健康的な一年を過ごしましょう

新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。今月号では、心身ともに健康的な一年にするためのヒントとして、楽観性について紹介します。

●楽観性とは…

楽観性とは、物事の先行きを良い方と考えて心配しないことであり、実際は良いことばかりではないにも関わらず、この世界は全体的に見て、良いと考える思考のことです。例えば、グラスに半分残った水を見て、「まだ半分ある」と思うのか、「もう半分しかない」と思うか、同じグラスを見ても、人の感じ方や考え方は様々です。この時、「まだ半分ある」と考える人の方が、もう半分しかないと考える人よりも、物事がうまくいくと考えて心配しないような楽観的な思考傾向にあるといえます。

●楽観性を持つことのメリット…

楽観性を持つことは、心身の健康度が高まり、長生きする傾向にあることが様々な研究であげられています。特に、悲観的な傾向の人と比較すると有意に差があることが明らかになっています。近年の急速な技術進歩に加え、日々変動する社会においては、この楽観性を保つことは、厳しい社会を乗り越えていく上で必要不可欠であるといえます。

●楽観性を持つための秘訣…

✓自分の思考の傾向を把握すること… 人によって生まれ育った環境や経験が異なるため、物事の捉え方や感じ方も人それぞれです。それ自体に良い悪いはありません。そのため、自分が今どのような捉え方をしているのか、ということを客観的に把握することが大切です。客観的な把握ができるようになると、自分の傾向がわかってきます。時には、自分の捉え方がネガティブ寄りであることに気づくことで、それを修正していくことができ、バランスの取れた感覚が磨かれ、楽観性を保つことが可能です。

✓小さな達成を積み重ねること… 毎日の生活の中でどんな小さなことでも成功体験を高めることは、自分自身に対する自信が高まるため、グラスに半分残った水を見て、まだ半分あると考えられるような楽観性のある捉え方を高めることが可能です。事項では、成功体験を積むワークを紹介します。

自分を褒める習慣を作って、成功体験を積み重ねましょう

毎日、自分を褒めることを意識して行っていくことで、自分の良い面に着目して成功体験を重ねることで、楽観性を高めることができます。自分に対する褒め方のワークについて紹介します。

◆自分を褒めるワーク◆

①一日を振り返れるような時間に、今日、自分が行った出来事についてよかったことや、うまくいったことを挙げてみます。できれば、朝昼晩といったタイミングから3つ以上書き出してみることです。

仕事、職場の同僚や家族、友人などの対人関係、プライベートな出来事の中など、自分が頑張ったな、と褒めたいようなことについて複数あげてみましょう。

②次にその内容について、スマホのメモや小さめのノートなどに書いていきます。例えば、「仕事で資料作成がうまくできた、コツコツやるところが得意なところ」、「今日の料理を美味しく作れた自分は天才だ」、「友人とわかりあえて素敵」、などと書いていきます。初めは1日1個でも構いませんので、まずは褒める習慣を持ちましょう。自分を褒めるということは、あまりなじみがないかもしれませんが、こういった成功体験の積み重ねをすることで自分に自信が持てるようになり、楽観性も高まってきます。

上記を参考に、日頃のケアにお役立てください。また、お気軽にヒューマニーズ相談センターをご利用ください！

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