

# 心が元気になるために

日本医科大学  
特任教授  
心療内科医  
海原純子



心が元気になるために



心の元気はどうやってわかるでしょう？

ご自分ではどんなサインに気がつきますか？



こころは眼に見えませんが  
でも様々なサインを出しています



# 心のサインとなる4つの柱 サインをみつけよう

1. 気分のサイン
2. 行動のサイン
3. 体のサイン
4. 表情のサイン



## 気分のサイン

怒りっぽい

楽しいことがない

いらいら

自分が無価値に感じる

一人ぼっちな孤独感

やる気がしない

おっくう

## 行動のサイン

動作のスピードがのろくなる

決められない

身だしなみにかまわなくなる

遅刻が多い

ミスが増える

家事ができない

表情のサイン

笑いがなくなる

表情がない

## 体のサイン

睡眠障害

体の痛み

めまいや耳鳴り

肩こり

食欲の変化

胃腸障害など

だるい

# 気づこう 心のサイン

## 行動のサイン

動作のスピードがのろくなる  
決められない  
身だしなみにかまわなくなる  
遅刻が多い  
ミスが増える  
家事ができない

## 表情のサイン

笑いがなくなる  
表情がない

## 体のサイン

睡眠障害  
体の痛み  
めまいや耳鳴り  
肩こり  
食欲の変化  
胃腸障害など  
だるい

## 気分のサイン

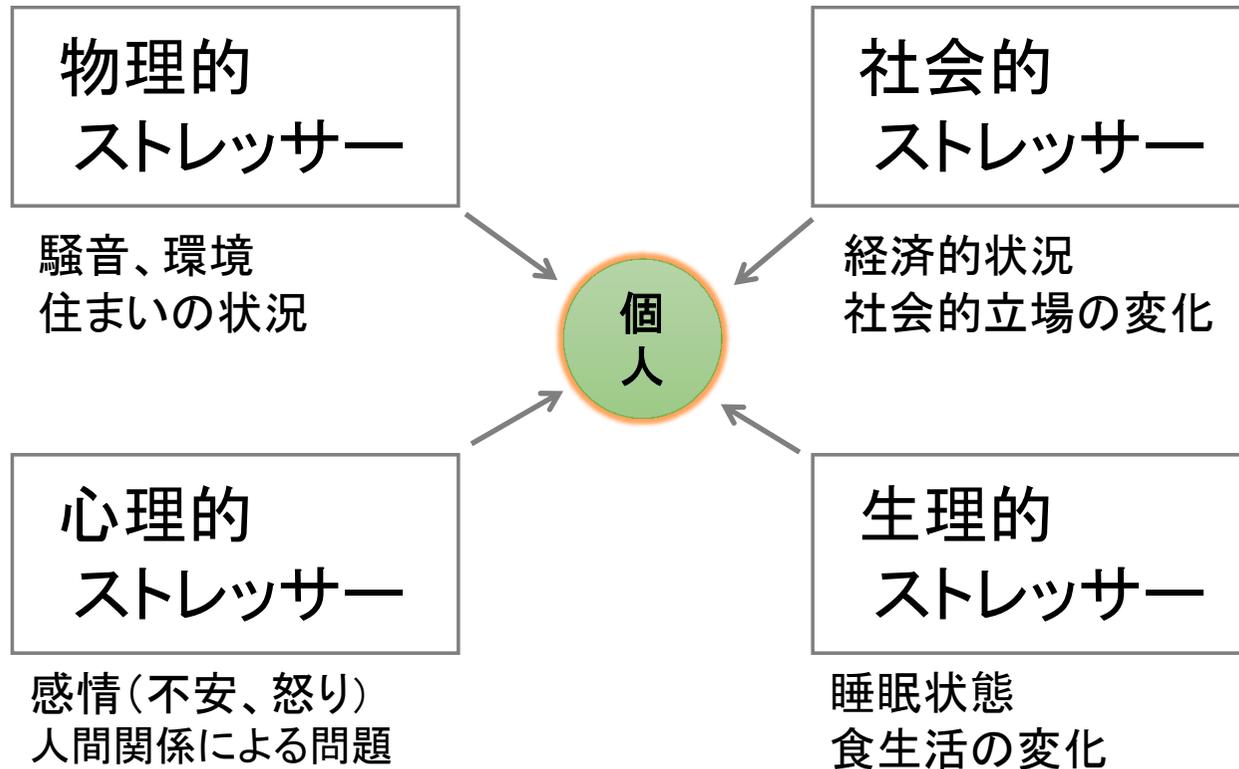
怒りっぽい  
楽しいことがない  
いらいら  
自分が無価値に感じる  
一人ぼっちな孤独感  
やる気がしない  
おっくう

心の健康 **周りの方が**  
何か変だな、と気がついたら  
大丈夫？という**声掛け**と**支援**へつなぐ

心の健康 **自分が**  
何か変だな、と気がついたら

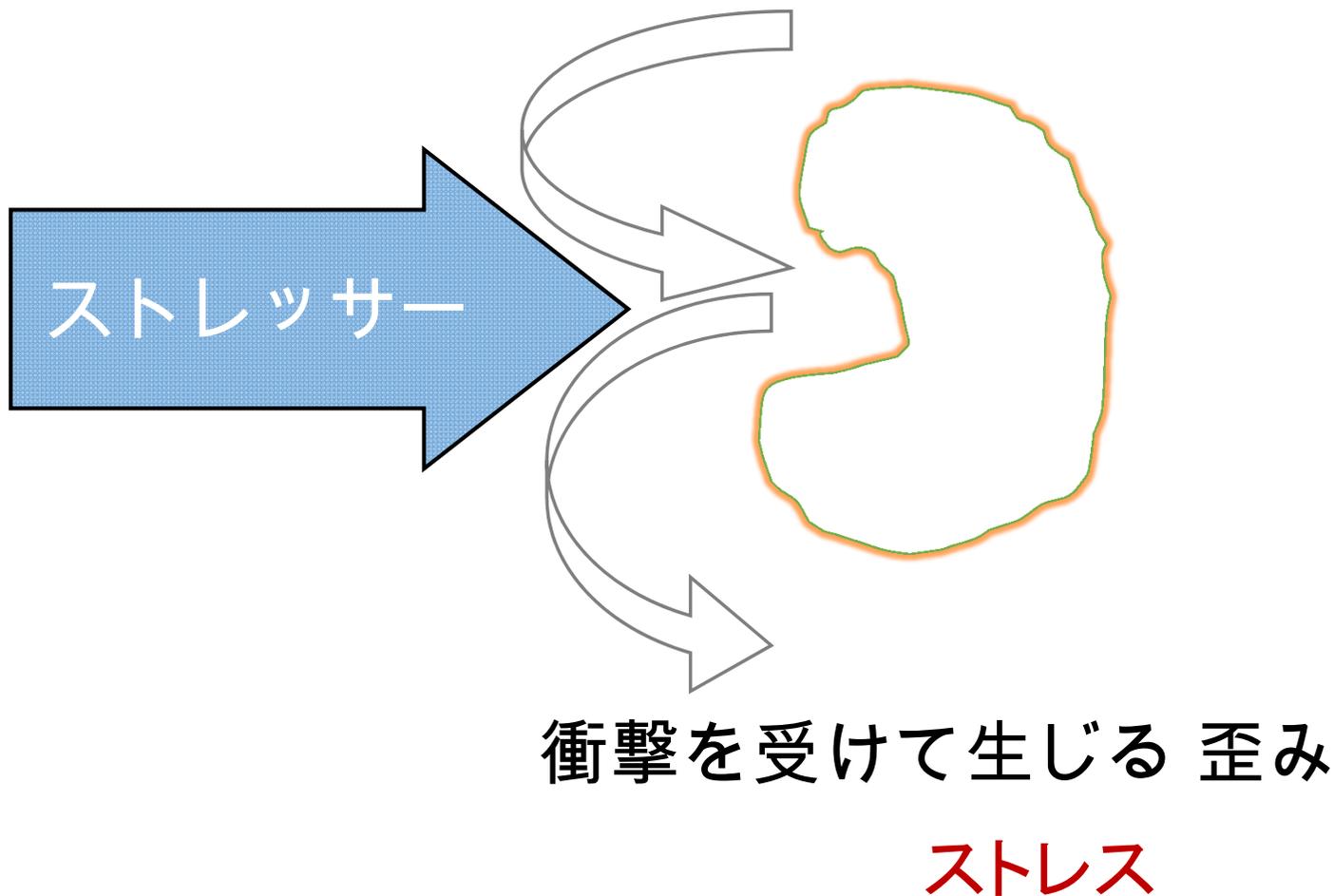


# ストレッサーとは



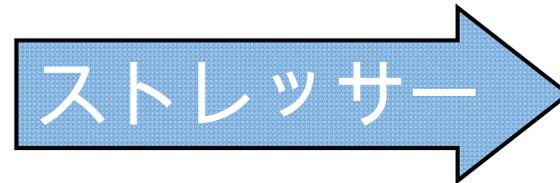
心の健康と大きくかかわる

ストレスはもともと物理学領域の言葉



ストレッサーの大きさとストレスは  
必ずしも比例しません

例えば

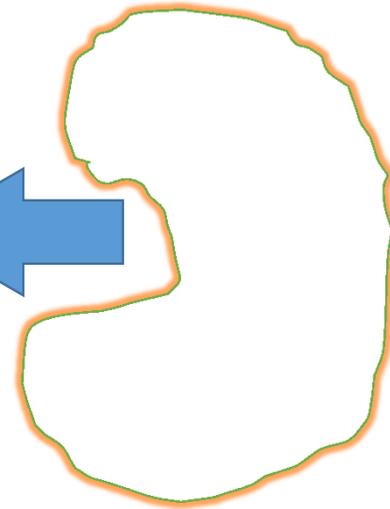
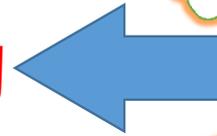


# 衝撃を受けても回復力があれば ストレスは小さくなる

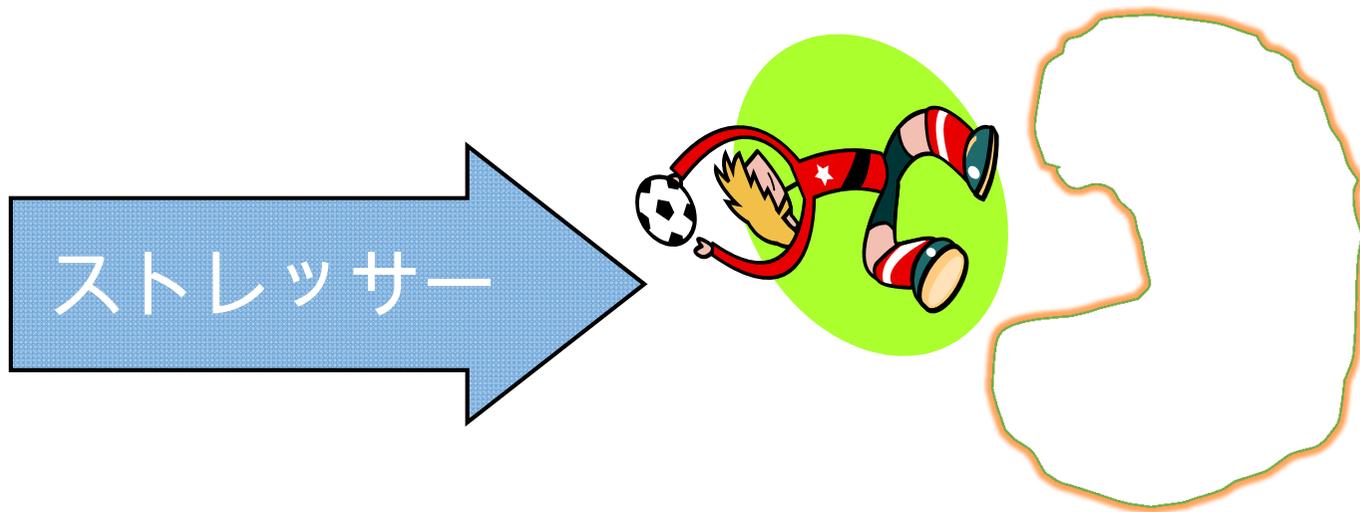
★人はみな誰でも回復力をもっている

★回復力を伸ばそう

回復力

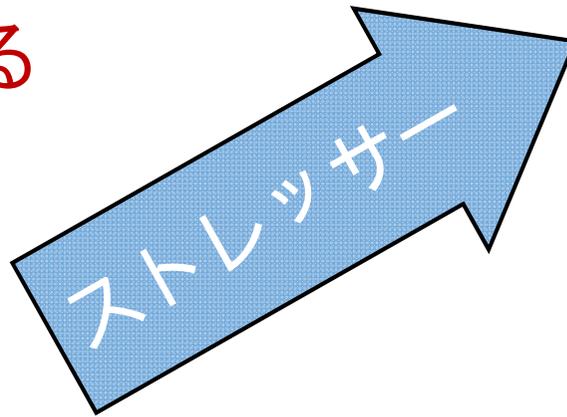


途中で衝撃を防ぎサポートしてくれる  
仲間がいればストレスは小さくなる



ストレッサーの向きを変えると  
ストレスは小さくなる

視点をかえる



## ストレスをのりきる3つの要素

考え方の視点を点検  
回復力を高める  
サポートをつくる



回復力を上げる為のキーワード＝表現する  
＝開放する  
＝ためない

言葉を使う表現

信頼できる人に話す



自分ノートをつくり気持ちを書く

詩、短歌、俳句などを作る

## 言葉以外の表現 とくに子供の場合

絵をかく

歌う

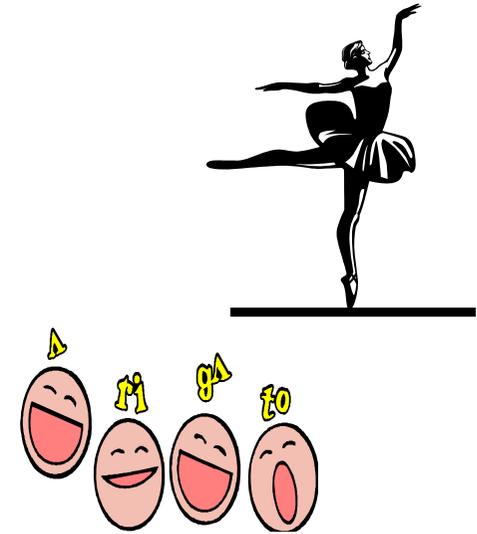
楽器を演奏する

踊る



# 体に働きかけて回復力をあげる

できる範囲で体を動かす  
ストレッチやのび、口角をあげる  
暖かい飲み物  
足元を温める  
走る



# 体を緩めて心の緊張を緩める



姿勢を変えると気分が変わる

20秒の壁

深呼吸してみましよう



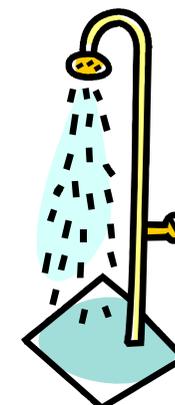


## こころの生活習慣をつけよう

夜顔を洗いますか？

夜お風呂に入りますか？

夕食の後食器を洗いかたづけをしますか？



顔や体を洗うようにこころも洗いましょう

お休み前に今日1日のいやなことを洗い流す5分

# いい眠りの為のワンポイントメモ

- いい眠りは心の元気をつくる
- いい眠りの為にリズムを活用
- 朝起きる時間から逆算して布団に入る時間をきめる
- すっきり起きることが出来る時間を知る
- 約90分が睡眠単位 深い眠りと浅い眠りを90分ごとに繰り返し目覚める

| 就寝時間  |   | 最後のレム睡眠   |
|-------|---|-----------|
| 23:30 | → | 5:30-7:00 |
| 0:00  | → | 6:00-7:30 |
| 0:30  | → | 6:30-8:00 |
| 1:00  | → | 7:00-8:30 |



視点を变える

レッテル貼りについて



いやな人がいますか？

いやな人はいやなことばかりしませんか？



嫌な人というレッテルをはる



嫌なことをするのでは？



やっぱり嫌なことをした



ますます嫌い

# 自分と人にレッテルをはるのをやめよう

自分にレッテルをはっていませんか？

やめたい言葉について

レッテルをはがすと新しい自分が見えてくる

たとえば。。



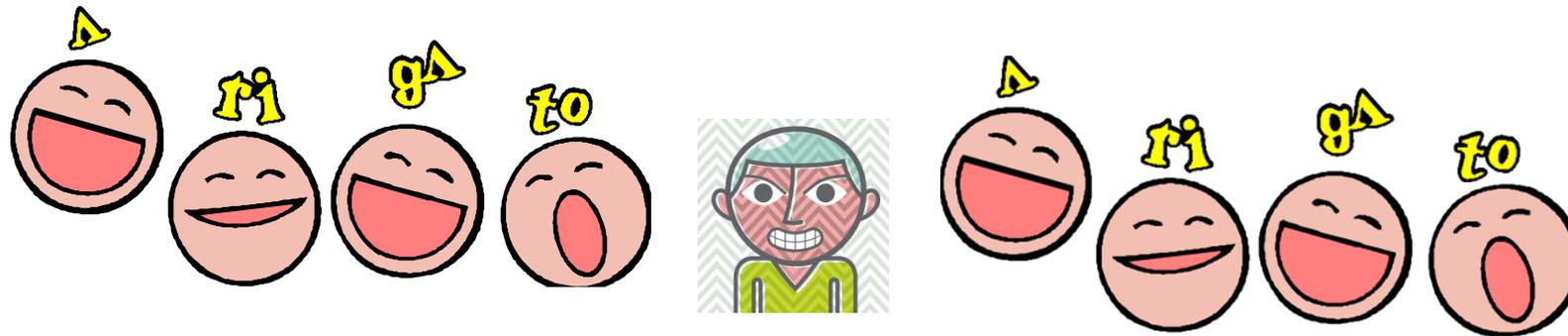
ネガティブなことにとらわれてしまう悩み



ネガティブなことに目がいくのはあたりまえ

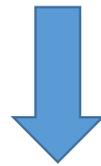
聴衆に1人敵意をもった顔

1つの不安材料



1人の反対意見、敵意  
1つの不安材料  
が気になるのは危機対応能力が理由

人はいいことより悪いことに注目する  
(ダニエル・カーネマン)心理学者



ネガティブに注目するのは自分の危機対応  
能力が作動するから



## 1つの不安材料があるとき

1. 情報を集める
2. それについてできる対処をリストアップ
3. 受けられる支援や対策を立てる
4. 対策について仲間と意見交換
5. 対策を実行
6. それ以上の心配を手放す



外的条件ではしあわせになれない

宝くじが当たったら一生幸せか？



# デイドロー効果について



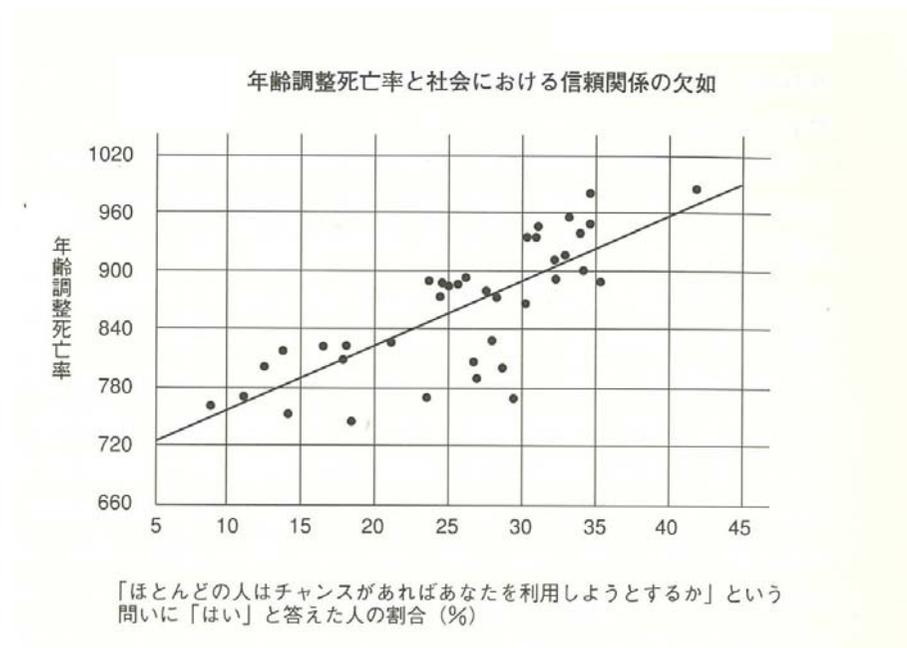


いいつながりをつくる

サポーターになろう、サポーターを見つけよう



## 信頼性がないと死亡率は高くなる



THE HEALTH OF NATIONS: Why Inequality Is Harmful to Your Health  
By Ichiro Kawachi and Bruce P. Kennedy

ネットワークつくりスタート(5分間)

自己紹介

あいさつ

心がほっとするときにはどんな時？

共通点探し



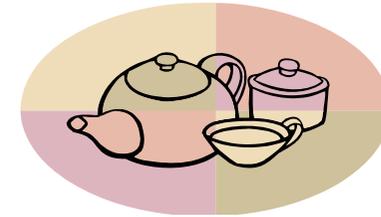
# サポートのいろいろ

直接支援

情報支援

共感支援

援助への期待という支援



サポーターになろう

# カルボベルデ共和国

- 大西洋の北、アフリカの西沖合にある火山群島
- 荒涼とした絶壁や荒れ地が多い
- 国全体が慢性的な水不足
- 資源が少なく貧困問題もあり、  
かつては後発開発途上国に含まれていた



## カルボベルデの女性たち



撮影 海原純子

ご清聴ありがとうございました。

