



あなたの心は
習慣で
しなやかになる!

心の習慣レッスン 始めませんか?



キーワードは… 「好きなことをする」

“ハッピータイム”がくれる3つの効果

これまでの産業医の経験から分かったことがあります。同じストレスを受けても、対処の仕方がうまい人は、好きなことをしている、もしくは、好きな趣味で気分転換できる“幸せな時間（ハッピータイム）”があることです。

場所があれば、安心です。セルフケアの1つ、相談相手を持つことにもつながります。ぜひ、好きなことをたくさんつくっておきましょう。そのためのワークをご紹介します。

好きなことをする効果は3つ。その1つめは、**夢中になれて、気分がよくなること**です。好きなことをしている間は、嫌なことも心の重荷も忘れられます。そして適度に疲れ、寝つきもよくなるのではないのでしょうか。また、好きなことをしていると自己肯定感が育ち、ストレス耐性が高まります。

2つめは、好きなことをしていると、**何事も他人のせいにも、自分のせいにもし過ぎない、思考のバランスが整うこと**です。テニスが好き人は、試合に負けても原因をコートの子のせいしたり、自分を責め過ぎたりもしません。もっと上手になりたいという気持ちは、物事の原因を謙虚に客観的に分析する思考を育てます。このようなバランス思考が日常生活の中のストレス対処にもいきてくるのです。

3つめの効果は、「**仲間**」と「**居場所**」が持てること。たとえば会社や家庭で居場所がなくなるようなことがあっても、「あそこに行けば仲間が支えてくれる」という居場所、心のよりどころとなる

	外で（晴れの日に） できること	室内で（雨の日にも） できること
1人でできること		
数人でできること		

それぞれの枠の中で、**運動系活動**と**文化系活動**の両方を書き込んでみましょう。全部の枠が埋まらなくても、埋まった所から実行してみてください。頭で考えるだけでなく行動に移すことが大切です。



たけがみ けんじ 2007年東京大学医学部大学院卒業。産業医として20社以上の企業で年間1,000件以上の健康相談やストレス・メンタルヘルス相談を行う。主な著書に『不安やストレスに悩まされない人が身につけている7つの習慣』（産学社）など。