

メンタルヘルスとウェルビーイングを 向上させる5つのステップ

新年度が始まりました。私達職員は「新しい何かを発見しよう」をテーマに4月を過ごしております。そこで先日読んだイギリスの国民保健サービス(NHS)が推奨しているメンタルヘルスとウェルビーイングを向上させる5つのステップがとても示唆に富むものだったので、今回はそれを紹介したいと思います。これらを試すことで、よりポジティブな気分になり、人生を最大限活用できるようになると言われています。皆さんも新しい何かを探して試してみませんか？

1. 人と繋がる

例えば・・・



- ・ 可能であれば家族と過ごす時間を毎日取る。
- ・ しばらく会っていない友人と会えるように調整する。
- ・ 友人や家族と連絡を取り続ける。
- ・ 子どもや友人、家族と会話したり一緒にゲームをしたりする。
- ・ 同僚とランチを取る。
- ・ ボランティアをする。

こうした行動は

- ・ 所属感と自己価値観を高めるのに役立つ。
- ・ ポジティブな経験を共有する機会を与えてくれる。
- ・ 情緒的なサポートをもたらし、あなたが他者をサポートすることに繋がる。

2. 体をよく動かすこと

例えば・・・



- ・ ランニングを始める。水泳、サイクリング、エクササイズ等を始める方法を見つける。
- ・ もし障害を持っていたり、長期間にわたる健康状態を抱えているならば、障害とともに活動的である方法を探す。

こうした行動は

- ・ 目標や課題を定め、それを達成することで自尊心が向上する。
- ・ 脳内に化学変化を引き起こし、気分をポジティブに変えるのに役立つ。

3. 新たなスキルを学ぶこと

例えば・・・



- ・ 初めて作る料理を試す。
- ・ 仕事において新たな責任を負ってみる。
- ・ 大学の公開授業を取ってみる。
- ・ 新たな言語、実践的なスキルなどを学んでみる。
- ・ ブログを書く、新たなスポーツを始めるなど、あなたに挑戦をもたらすような新たな趣味を試す。

こうした行動は

- ・ 自信と自尊心を高める。
- ・ 目的意識を作ることに役立つ。
- ・ 他者と繋がることに役立つ。

4. 人に与えること

ちょっとした親切な行動や地域におけるボランティアのような活動がこれに含まれます。



例えば・・・

- ・ 誰かがあなたに何かをしてくれた時に、感謝の言葉を伝える。
- ・ 友達、家族、同僚に調子はどうか尋ね、その答えに真剣に耳を傾ける。
- ・ サポートや仲間を必要としている友人や親戚と時間を過ごす。
- ・ あなたの知り合いに、DIY や何らかの仕事のプロジェクトで手助けすることを申し出る。
- ・ 地域コミュニティでボランティアをする。

こうした行動は

- ・ 肯定的な感情と報酬の感覚を生み出す。
- ・ 目的意識や自己価値の感覚を与えてくれる。
- ・ 他者と繋がることに役立つ。

5. 現在に注意深くなること: マインドフルネス

マインドフルネスとは、あなたの考え、感情や体、あなたを取り巻く世界に対してマインドフルであることを意味します。マインドフルネスはあなたが人生をより楽しむこと、自分自身をよりよく理解することを助けます。



これを読んで「～しなければならない」と感じる必要はありません。あくまで興味が湧き、楽しめる活動を探すこと、それが皆さんの人生の一部になることが最も大事なことです。なにか興味のあることがあれば、ぜひ取り組んでみてください。ただ、一人で探すことはなかなか難しい場合もあります。当院ではこうしたことに一緒に取り組んでいけるプログラム(例えば前回紹介したわくわくプロジェクト、毎日行うマインドフルネスの時間など)をご用意しています。また個別に相談に乗ることもできますので、気軽に主治医やメディカルサポートセンター スタッフにお声掛けください



副院長
精神保健福祉士 中村亮太