

メンタルヘルスを考えよう！

ストレス対策はセルフケアから！

ストレスを感じやすい人は、考え方に特有の「クセ」があることが多いものです。独特の考え方がストレスを生み出し、自分で自分に重荷を背負わせてしまいます。あなたのストレスは「考え方のクセ」に原因があるかも？ かもしれません。10種類の「考え方のクセ」をチェックしてみましょう。

セルフケアとは、自分の体調や心の状態をしっかり把握して、自己管理すること。ストレスの多い環境を避けられない私たちにとって、ストレスを受けた時の自分なりの対処法を発見することが重要です。

❑ 全か無か思考

物事を極端に、白か黒かどちらかに分けて考えようとする思考。完璧主義な人がなりやすい傾向。

事実や答えは中間、つまりグレーゾーンにあることが多くあります。他人のアドバイスも取り入れて自分なりに視野を広く持つようにしましょう。

❑ 一般化のしすぎ

たった一度の良くない出来事から「いつもそうなる」と思い込む思考。



『いつも』『みんな』『絶対』をよく使う人は要注意。きっかけとなる出来事から距離を置きましょう。身近に相談できる人がいれば、意見を聞いてみましょう。

❑ 心のフィルター

良くないことにこだわり、現実を見る目が暗くなってしまう思考。次第に何もしたくないという意欲のない思考パターンに。

どんな物事にもプラスとマイナスがあります。紙にプラス面とマイナス面を書き出してみましょう。その間のバランスを取ることで、心身が安定します。

❑ 結論の飛躍

事実と違った悲観的な結論を一定飛びに出してしまう思考。相手の気持ちを推測しすぎてしまう「心の読みすぎ」と未来は確実に悪くなると決めつける「先読みの誤り」の2種類がある。

私の病気は治らないと思う。だから一生今のままにちがいない・・・



他人の考えや未来は誰にも分かるはずがありません。分からないことに無理やり結論をつける必要はありません。事実確認をしっかりとしてみましょう。

私の病気は本当に治らないのだろうか。主治医に一度相談して私と同じような方のことを聞いてみよう！



❑ 拡大解釈と過小評価

ミスや短所を必要以上に大きく捉え、成功や長所を評価しない思考。

他人と比べるのではなく、まずは自分をしっかり受け止めてみましょう。自分はどうしたいのか、自分ができること、できないことを整理しましょう。

❑ すべき思考

何かをしようとする時「～すべき」「～すべきではない」と考えてしまう思考。

メールを送ったら、当然すぐに返事を返すべきだ！



すべき思考は、あくまで自分の基準であり、他人に押し付けられないこと、自分を縛りつけないことが大切です。

❑ レッテル貼り

自分や他人にマイナスイメージを創り上げて決めつける思考。



臆病な人ほど、自分が安心するために相手の価値を下げるレッテルを貼ります。一つの側面に固執せず、色々な部分に目を向けてみましょう。

❑ 個人化

物事の責任が、必要以上に自分にあると思ってしまう思考。

人間関係がうまくいかないのは全部自分のせいだ。



仕事も人間関係も、誰か一人が100%悪いということはありません。どうすれば問題を解決できるのかを考え話し合いましょう。

気分が落ち込んでしまい、マイナス思考から抜けられなくなったときは、専門家に相談しましょう。

ワールド健康保険組合に加入されている方は、『こころとからだの健康相談』を、ご家族皆さままでご利用いただけます。

フリーダイヤル

0120-210-272

※携帯からも可

■24時間・年中無休 ■無料 ■匿名可

■経験豊富な専門職 ■個人情報完全保護





◆ マイナス化思考

良い出来事を悪い出来事にすりかえてしまう思考。



脳は、物事の後に思った感情を記憶するので、マイナス思考の後にプラスの思考に切替えてみましょう。良い出来事が起きたら「喜ぶ」「嬉しく思う」等自然体でいることが大切です。

◆ 感情的決め付け

自分の感情が事実を証明する証拠であるかのように考えてしまう思考。

自分の不安や興奮が暴走した時に起こりやすいので、「自分の思い込みかもしれない」と一呼吸おいてみましょう。

考え方を換えれば、気分が変わる!



私たちはストレスを感じる場面では、少なからず否定的な感情が湧くものです。大事なことは、自分の考え方のクセにまずは気がつくこと。すべき思考を押し付けているかな?他人にレッテルを貼っているかな?という視点を持ち、セルフケアの柔軟思考を身につけましょう。

参考文献:デビット・D・バーンス「いやな気分よ、さようなら」

一押し! コナミスポーツへ行こう!

たとえば

週1回のリラク스에.

毎日のデスクワークでカラダはいつもお疲れ気味。週末はヨガでリフレッシュしたり広いお風呂でのんびりすれば、カラダがほぐれて気持ちいい!

肩のこり つらい肩こりの原因は、運動不足や猫背による血行不良などです。

スマホで検索→
(施設・料金)



<https://www.konami.com/sportsclub/>



たとえば

会社帰りに、手ぶらで。

仕事終わりにマシンで軽く走ってお風呂で汗を流せば、ぐっすり眠れて翌日の目覚めもスッキリ爽快。ウェアやタオルはレンタルできるから便利!

コナミスポーツクラブ情報ダイヤル

0120-919-573

クイック コナミ

受付時間 平日 9:00 ~ 19:00

土・日・祝休日 10:00 ~ 18:00

幹旋家庭用常備薬申込み

口腔ケア商品が28品目に!

■対象: ワールド健康保険組合に加入している被保険者

■申込期間: 平成28年8月25日(木)~平成28年12月9日(金)

■申込方法: ① 用紙を FAX or 郵送する
② WEB で申込み

※①②のいずれも、まずは健保 HP にアクセスしてください。

ワールド健康保険組合

検索



店頭 portals のお知らせ (9/1 配信) からご覧いただけます。用紙のご要望は健康保険組合までお電話ください。TEL: 078-302-8185

期日厳守

「被扶養者実態調査」を行います。

平成28年「被扶養者実態調査」を行います。健康保険料の適正な使用の為、状況の確認を毎年行っております。

■配布: 8月25日頃

※各社総務または給与厚生課からお渡し

■調査対象: 平成28年8月1日時点で20歳~62歳の被扶養者

※調査票には調査対象の被扶養者名のみ記載しています。

■提出期限: 平成28年9月30日(金)



不明な点は適用担当 木戸(キド)までご連絡ください。
外線) 078-302-8185 内線) 711-4633

平成29年1月1日からマイナンバーの利用が始まります。

健康保険の各種手続きにマイナンバーの記入が必要になります。

健康保険組合におけるマイナンバーの利用目的

被保険者・被扶養者の資格取得・喪失および審査や被保険者証、限度額適用認定証などの発行、保険給付の事務手続き(療養費、出産一時金、傷病手当金等)などで利用します。