



心配と幸せの心理学 今日から使えるテクニック

生活を営むためには、こころの健康を保つことが重要であることが広く知られています。過度な心配などの自分のこころと付き合うためには、具体的な方法を学び、こころの健康を維持することが重要です。本研修では、健康づくりの1つとなる心配と幸せに関する基礎知識について学びを深めました。



▲心配を抱えたままの状態が続くことを防ぎ、心のバランスを保ち、自分自身の生活も大切にすることが重要だと思えます。

講義・演習の様子

本研修では、こころの健康を維持するために必要となる「心配とうまく付き合う」と「幸せを見つめて留めて育む」ためのテクニックを学びました。演習では、しすぎな「心配」を軽減するための手法である行動活性化、リラクセーション、マインドフルネスについて各自で実践し体験しました。



▲講義では、心配と付き合うコツと幸せを見つめて留めて育むための基礎知識を習得しました。

～講師紹介～



福島県立医科大学
医学部健康リスクコミュニケーション学講座
助教 竹林由武

略歴

2016年9月福島県立医科大学医学部健康リスクコミュニケーション講座助教として勤務し、ふくしま国際医療科学センター放射線医学県民健康管理センター健康調査支援部門リスクコミュニケーション室を兼務し、現在に至る。臨床心理士として、県内外で、認知行動療法による不安症の治療を提供している。

専門領域

臨床心理学、精神医学、心理統計学を専門領域とし、認知行動療法に基づく精神疾患の治療と予防、自殺予防、放射線不安の要因と影響の研究及び実践。

演習の様子



▲心配が持続しにくい時間をつくるため、趣味・娯楽などの一覧表を活用し実施計画を立てました。参加されたみなさんは積極的に取り組まれていました。

参加者の感想

- ・自分の体調を振り返る機会をもつことで、仕事が効率的になると思う。
- ・心配との付き合い方がわかった。
- ・講義や演習の内容がわかりやすかった。
- ・リラックスすることができない状況であり、今回の研修で話すことができてよかった。

アンケート集計結果

評価項目	そう思う ^{1) 2)}
研修の資料や進行について	
配布資料は適切だった	100%
時間配分は適切だった	100%
進行は適切だった	100%
講義について	
講義内容が理解できた	100%
講義は今後の保健活動に役立つと思う	100%
学んだことを同僚に伝えたいと思う	100%
話し合いについて	
話し合いは今後の保健活動に役立つと思う	93%
あなたご自身について	
研修を受ける前よりも、保健活動に対する自信が増したと思う	79%
研修を受ける前よりも、健康に関して住民と話し合う自信が増したと思う	64%

1): 5段階評価：「1. 全くそう思わない」～「5. 大いにそう思う」のうち4と5に回答した割合

2): 参加者は14名、アンケート回収は14名であった。

復習ポイント

- ・心配のいいところ悪いところは？
- ・心配と向き合うコツは？
- ・幸せのコツは？

編集後記

本テーマは今年度2回目の開催でした。こころの健康を保つための工夫点について学びました。過度な心配は、好ましくない健康状態を起こす原因ともなります。地域住民の方々はもちろんですが、自分自身のこころの健康にも目を向けて活動しようと思います。（吉田）

