



# こころの健康を保つために

## 日々の生活で【ものは考えよう】の実践を！

山形県こころの医療センター  
精神科認定看護師 安部和明

### 1. はじめに

こころの健康を目指して「ものは考えよう」の効果と実践についてお話していきたくと思います。落ち込む出来事やショックな出来事があった時、家族や友人からアドバイスを受けて気分が楽になったことはありませんか。また「ものは考えよう」という言葉に納得した経験はありませんか。出来事自体は変えられなくても、出来事に対する捉え方（考え方）を変えることで気分を楽にしてストレスを和らげることができます。一度体験してこころの健康に役立ててください。

### 2. 方法

「ものは考えよう」を実践するために効果のある練習は、マイナスの出来事をプラスに表現して見ることです。

- ①「大好きなフルーツジュースがあと半分しかなくなった・・・(悲)」
- ②「課長、営業に行ってきましたが、10件のお宅を訪問して7件のお宅で話を聞いてもらえませんでした・・・(涙)」
- ③「そっちで遊ばないで！」
- ④「あなたは、どんな時でものんびりしているね」
- ⑤「まったく・・・あなたはおせっかいなんだから！」

#### プラス変換例

- ①「ジュースはまだ半分もある」
- ②「3件のお宅で話を聞いてもらった」
- ③「こっちで遊んでね！」
- ④「どんな時も動じないね！」
- ⑤「めんどろみが良い人ね！」

### 3. おわりに

みなさんいかがでしたか。「ジュースはまだ半分もある」「3件のお宅で話を聞いてもらった」など、マイナスな出来事をプラスに表現することができます。そして、同じ出来事でもプラスに変換するだけで、気分が楽になり少し明るい気持ちになります。また、あなたの前向きな返答に周りの人も明るくなるかもしれません。

現代社会は周りを見渡すとストレスばかりです。しかし、出来事自体を変えられなくても出来事に対する捉え方（考え方）は変えることができます。日々の生活で「ものは考えよう！」を実践しながら、気分を楽に気持ちを明るくして、こころの健康を保っていきましょう。