

道民の健康情報

ポジティブな思考で
心と体を健康に！



コロナ禍を経て、我々の生活は大きく変化しました。やっと日常を取り戻しつつありますが、なかなか明るい気分にはなれませんね。そこで、今回は人間の心のポジティブな側面を重視し、活かすという「ポジティブ心理学」に着目します。

ポジティブ心理学は誕生してまだ20年もたない、新しい考え方です。創始者のマーティン・セリグマン氏がウェルビーイング（個人の権利や自己実現が保証され、身体的、精神的、社会的に良好な状態）を高めるための5つの条件（PERMA）※1の1つに「ポジティブな感情」をあげています。ポジティブな感情はレジリエンス（逆境を乗り越える力）を高めてくれます。病気がないこと＝健康＝幸せとは言えない現代社会で、より幸せを感じるためにはポジティブな感情を育てることが大切です。

P：ポジティブな感情（Positive Emotion）
E：エンゲージメント（Engagement）
R：人間関係（Relationships）
M：意味・意義（Meaning）
A：達成（Achievement）

※1

ポジティブ感情を育むためには ※2

- ① つながりを大切にする
- ② リラックスする
- ③好きなことをする
- ④ 強みを活かす
- ⑤ 周りに感謝する

皆さんも、ポジティブな感情を育て、毎日を幸せに過ごしましょう。

※2 引用文献：秋山美紀(2021)看護のためのポジティブ心理学
医学書院 P281