



心配と幸せの心理学 今日から使えるテクニック

日常生活や業務の中で、一度は心配をした経験があると思います。過度な心配はこころの健康を崩し、日常生活に支障をきたすこともあります。地域保健を担う職員も心配と向き合い、こころの健康を保つことは重要です。本研修では、健康づくりの1つとして心配と向き合うための基礎知識を学びました。



▲心配を抱えたままの状態が続くことを防ぎ、心のバランスを保つことが重要であることを学びました。

講義・演習の様子

本研修では、心配とうまく付き合うテクニックと、幸せを見つめて留めて育てるために必要な知識について学びました。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、リラクゼーション、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について学びました。

～講師紹介～



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。

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

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（行動活性化）。



▲心配が持続しにくいからだをつくるため、リラクゼーションを行いました。

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	96%
時間配分は適切だった	92%
進行は適切だった	96%
講義について	
講義内容が理解できた	96%
講義は今後の保健活動に役立つと思う	85%
学んだことを同僚に伝えたいと思う	81%
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	69%
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	65%
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	69%

- 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27名、アンケート回収は26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

本日はこころの健康を保つために必要な心配との付き合い方、幸せに関する知識について講義・演習を通して学びました。私も日々の保健活動の中で、心配を抱え体調を崩す恐れのある地域住民の方へ関わる際は、本日の学びをいかして心配を和らげる方法をともに考えてきたいと思います。（吉田）

