

心のストレッチ、できていますか？



笑顔の毎日を過ごせていますか？

こころの健康チェック

以下の5つの各項目について、最近2週間のあなたの状態に最も近いものに○をつけてください

最近2週間、私は・・・	いつも	ほとんどいつも	半分以上の期間を	半分以下の期間を	ほんのたまに	まったくない
明るく、楽しい気分で過ごした	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>
落ち着いた、リラックスした気分で過ごした。	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>
意欲的で、活動的に過ごした	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>
ぐっすりと休め、気持ちよくめざめた	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>
日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>

出典：WHO-5 精神的健康状態表

合計点が**13点未満**の場合...
心が疲れているかもしれません

専門医に相談しましょう



あなたの点数

日々の心の健康を保つコツは裏面をご覧ください

心が疲れていると、気が付かないうちに**良くない可能性ばかり**考えるようになっていくものです

こころをストレッチして、**いろいろな可能性**を考えられる力を引き出しましょう！

こころのストレッチのコツ

○決めつけ言葉に注意しましょう

「**きっと**」「**絶対**」「**どうせ**」と決めつけないで、いろいろな**可能性**を考えましょう

○今を大事にしましょう

過ぎてしまった過去や**不確実な将来**ではなく、**今何ができるか**を考えましょう

○良かったことに目を向けましょう

寝る前に、**良かったこと**を思い出そうにしましょう



○他の人の立場に立って考えてみましょう

困ったときには、**他の人ならどう考えるか**想像してみましょう

○笑顔で過ごすようにしましょう

笑顔になると、こころが明るくなります



○小さな楽しみを大切にしましょう

生活の中にちょっと**楽しめること**を増やしましょう

出典：大野裕(2022)



こころコンディショナーチャンネル
<https://www.youtube.com/channel/UC47pR36mUzgu8IkToQqtGtQnel/UC47pR36mUzgu8IkToQqtGtQ>



こころコンディショナー
<https://www.cocoro-conditioner.jp/>



厚労省「eラーニングで学ぶ15分でわかる認知行動変容アプローチ」
https://kokoro.mhlw.go.jp/e_cba/



監修：大野裕先生
精神科医 SWC協議会健幸アンバサダー・人材育成分科会座長
国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター 認知行動療法センター顧問
一般社団法人 認知行動療法研修開発センター 理事長

三井不動産とカーブスジャパンは、サポーターとして健幸アンバサダーの取り組みを応援しています。



本資料は、スマートウェルネスコミュニティ (SWC) 協議会が認証しています。

発行：スマートウェルネスコミュニティ協議会



通信の説明動画を見ることが出来ます
(会員の方のみ)



公式 LINE
登録をお願いします