



## 《メンタルケア》 いますぐ、ご機嫌になれるトレーニング

### まだ、半分ある♪ もう、半分しかない…

そもそも「ご機嫌」とは、幸せな気持ちで気分良く過ごす事です。つい、嬉しい事が起こるから、ご機嫌になれる。と考えがちですが、身の周りにある出来事の多くは、とり方次第で良くも悪くも変化します。

例えば、ケーキが半分残っているのを見ても「もう半分しかない」と考える人もいれば、「まだ半分もある」と受け止める人もいます。同じ事象をみても、ご機嫌で過ごせるのは、後者のほうです。

ご機嫌でいると健康になり、ストレスにも強くなります。その秘密が科学で解明されてきました。

幸せ実感の高い人と低い人の血液を比較すると、コンチゾールというホルモンの量に32%の差が出ます。

この成分は、ストレスが高い人ほど血中濃度が高まり、血圧や免疫力の低下を引き起こす原因になります。

つまり、日々ご機嫌で過ごす人ほど、若々しく生きられると言えるのです。

### 不満や不安には「感謝」で対抗する

不満や不安の原因になるイヤな出来事に遭遇したら、良い面に目を向けて、感謝する訓練をしましょう。同じ失敗を繰り返さない訓練になったと捉え感謝する。その習慣がつくと、やりがいがある仕事があること、健康に働けること。感謝の連鎖が広がるようになり、不満や不安が小さなものになっていきます。



### 落ち込んだ時こそ「笑顔」を心掛ける

ネガティブな気分になったら、たとえ楽しくなくても無理やり笑顔をつくる練習をしましょう。というのも、笑顔の表情がつけられると、その筋肉の働きが脳にフィードバックされて、「楽しい」という感情を刺激。ポジティブな感情を高めてストレスを緩和。

続けるうちに、ご機嫌な気持ちが湧いてくるように。

さらに、笑う行為には、がんやウイルスと戦うインターフェロンというタンパク質を増やす効果があり、免疫力を高めてくれます。



### 日々の終わりに、今日あった良いことを思い出す。

毎日、ベッドに入る前に、その日あった良いこと3つを思い出すという習慣をつくりましょう。

特に、なにもなかったと思う日でも「天気がよかった」「お風呂に入ってスッキリした」など、無理やりにでもひねり出します。

そうすることで、胸の中にあったご機嫌レベルを下げる問題が薄らぎ、良かったことが頭の中でクローズアップされて

「色々なことがあったけれど良い日だった」と思えるように…

繰り返すうち、身の周りの幸せに気づきやすくなり、

さらにご機嫌になっていくことでしょう。



#### 運営理念

『笑顔と信頼で心のケア』

- 一、出会いを大切に、信頼を築きます。
- 一、同じ目線で、心のケアに努めます。
- 一、いつも笑顔で、ゆったり・楽しく過ごします。

#### 地域ボランティアの皆様へ

施設見学・介護相談等を受け付けております。お気軽にお問い合わせ下さい。

☎ 0172-79-1078

1階管理者 今 : 2階管理者 長尾

# 行事写真

1月1日「元旦」 おせち料理を頂きました。  
 1月2日「福笑い」 こんな顔になりましたよ～ (\*´ω`)



1月お誕生会  
 (\*^\_^\*)

