

健保だより 113

新電元工業健康保険組合
理事長 大塚 仁

日頃より健保組合の取組みに対し、ご理解とご協力をいただき心より感謝申し上げます。

★幸福度を高める方法★

もっと幸せになりたい。そう願ったことが、誰しも一度はあるのではないのでしょうか。

現代社会を生きる私たちは、何かと不安やストレスを抱えやすいものです。人と比べて自分は不幸なのではないかと感じたり、何不自由なく暮らしているのに何かもの足りなさを感じたり。実際には幸せな状況でも、自分の考え次第で幸福度を下げてしまっている可能性があります。そこで今回は、気軽に実践できる幸福度を高めるためのアクションをいくつか紹介します。

★考えすぎを手放すために「集中」する★

私たちは将来の不確実さに対して、つい「正解」を探そうと考えすぎてしまいます。しかし、人が心配することの9割は実際にはおこらないそうです。そのため、取り越し苦労で頭をいっぱいにするより、「今できること」に集中したほうが賢明。集中しているときは余計なことを考えないという事実がわかっています。家事をていねいに行う、趣味に没頭するなど、何かに一生懸命に取り組むことで心が軽くなるのです。

★マッサージを受ける★

ある実験で被験者にマッサージを受けてもらい、分泌されるホルモンを測定しました。すると、ストレスに反応するコルチゾールは31%低下し、「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンは28%増加したそうです。さらに意欲が増すドーパミンは31%も増加していました。マッサージは身体だけでなく、心もほぐしてくれます。

★運動とセルフケア★

運動は「副作用のない最強の薬」ともいわれています。ジョギングやストレッチで脳内のセロトニンやドーパミンが活性化し、気分も安定するからです。週に1回運動する習慣をもつだけでも気持ちを明るくしてくれるといいます。

★習慣化の工夫★

「もし朝晴れていたら、10分だけ散歩する」というように、具体的な行動のトリガーとそれに対する行動をセットで事前に決めておくという、目標達成や習慣化を促す心理学的な方法です。こうした具体的な条件づけをするだけで、実行率が2~3倍に高まるとのことです。小さな成功体験を積むことで自己効力感も育ち、前向きな気持ちが続きます。

★人とのつながりを大切にする★

ハーバード大学が80年以上続けている研究では、幸福の最大の要因は「良質な人間関係」だと結論づけています。大勢の友人がいる必要はありません。たった1人でも、心から信頼できる人がいれば十分です。また、見知らぬ人でもいいので、「他人の幸せを願う」と、自分の幸福感や共感性が高まることがわかっています。

いかがでしょうか。こんなふうに小さな習慣でも、生活の中にちょこちょこ取り入れることで幸福度は着実にアップします。寝る前に短時間でもマッサージをしたり、買い物へ出掛けるときに意識的にウォーキングを取り入れたり、日常的に行っている習慣と組み合わせるだけでOKです。幸福度を高めたい方は、ぜひ今日から試してみてください。

以 上