

行動を変えて気持ちに変化をもたらす「行動活性化」のすすめ

福岡産業保健総合支援センター 産業保健相談員

中尾由美

コロナ渦の中、こころとからだの健康を保つ1つの方法として、「行動活性化」を使ってこころの健康を保つことをお勧めいたします。行動活性化とは、楽しさや達成感につながる活動を増やしていくことでこころの健康や元気を保つ技法です。現在、新型コロナウイルス感染拡大防止のために、厚生労働省からは「3つの密（密閉・密集・密接）」を避けて行動するように指針が出されています。

そのような状況であっても「3つの密に当たらない安全な行動や活動」を行うことは、こころの健康を保つためにとっても大切なことです。こころの健康や元気を保つためには、たとえこのような状況の中で今できる範囲で少しでも楽しさや達成感を感じられる活動を増やすことを心かけてみましょう。

気持ちと行動のうち、私たちが自分で変えやすいのは「行動」だと言われています。「行動が先で、気持ちが後」の場合のように、行動を少し変えてみることで、気持ちに変化をもたらすことができます。

つまり、「【行動】を変えれば【結果】が変わる可能性がある」ということを示しています。ご自身が普段している行動が楽しかったり元気がでたりするようなポジティブな気分につながっている場合は、その行動を今後も続けるとよいと思います。ただし、「3つの密」に該当しない安全な活動を考えて行動してみましょう。

ヒントはこのような行動です。

- ・小さな植物を部屋で育てる
- ・花を飾る。アロマをたく
- ・ペットと遊ぶ
- ・笑顔の練習をする
- ・楽しかったことを思い出す（例：温泉旅行）
- ・家族や友人とテレビ電話などでおしゃべりをする
- ・声を出して笑う
- ・映画や本を見て泣く
- ・窓を開けて空気を入れ替える
- ・日の光を浴びる
- ・家でできる運動をする（筋トレ、ストレッチ、ヨガ、等）
- ・掃除をする
- ・散歩やジョギングをする
- ・ガーデニングをする

- ・誰かに感謝の言葉を伝える
- ・誰か「ほめ役」の人にほめてもらう
- ・好きなお茶を飲んだり、食べ物を食べる
- ・好きな本を読む、映画を見る、音楽を聴く、歌を歌う
- ・普段より少し手の込んだ料理をする。手芸をする。
- ・好きなことを突き詰める
- ・身に着けるもの（洋服、アクセサリー、香水）を変える

参考情報になれば幸いです。

<引用・参考> 今ここケア <https://imacococare.net/> (2020/8/9)