



市民健康課
☎973-3209

一年の計は元旦にあり 上手に心を切り替えよう

二〇〇七年スタートしました、よい年を迎えられましたか。

気持ちを新たにいろんな事に挑戦して、素敵な出会いや収穫が得られることを期待したいですね。

今年は上手く気持ちを切り替えながら取り組んでみませんか。

心のライフスキル

私達の心は、環境や経験や他人といった、自力で調整することが難しいものに影響を受けています。「天気が悪いから」「前にダメだったから」「あの人に言われたから」。自分の機嫌を自分以外のものに決められ、そのせいにしたり、言い訳してしまいがちです。

自分の機嫌を自分でとれる心の力をライフスキルといいます。環境や出来事や他人に左右されることなく、自分の心を自分で決める力です。ライフスキルが高い人は、

＊自分の実力を発揮できる
＊自分の言葉を選択し、自分の考

えを選択し、自分の心の状態を自分で安定させる

＊とらわれない

＊穏やかさ（奪い取る喜びよりも与える喜びを自分の原動力にしている）

＊信じる（心の存在や心の価値を知っている）

これらの力が備わっています。

ライフスキルを高める

ライフスキルを高めるために、自分でコントロールできる要素とそうでない要素を分け、コントロールできる自分に焦点をあてましょう。

＊楽しむ努力をする

いつも笑顔でいることが楽しきにつながる。楽しむことの効用は右脳を活発にし、柔軟な考え方ができる。固定観念や思いこみをつくるのが少ない。（例…子どもは右脳の動きが活発、自分で楽しむ

力が高い、固定観念ができにくいので「できない、無理」という考えが少ない）

＊ポジティブ思考

感情を創り出す自分の態度や考え方を自分で選択する。過去や未来に気持ちがいったら今集中することに戻す。とらわれない心につながる。

＊人を応援する

自分自身のために人を応援する（心の状態を大きく安定させるために大事な力）



＊感謝する

周りに感謝の気持ちを与えれば、自分の心のエネルギーが高まる。日頃から心の状態を大きく保ち、固定観念を質のよいものにするために「ありがとう」という言葉の持つ力を大事にする。

＊言葉を選ぶ

耳に入れる言葉が心を作る。

自分の心をよくするため言葉を選ぶ努力を自分のためにする。

一生懸命を楽しむ

一生懸命やるということが楽しければ、どんな場面でも楽しむことができます。いつもの考えや行動のパターンを少しの勇氣を持つて変え、まずは実践してみることがチャレンジです。

「心が考え方をつくり、考えが行動をつくり、行動が習慣を生み、習慣が運命を変える！」という言葉があります。ライフスキルは、単なる精神的強さを超えて、人生や運命にとって大事なものです。このことを常に意識しながら、毎日新しい小さなチャレンジをして過ごしてみませんか。

