



2025年  
5月

# メンタルヘルス Self NEWS



お休みの日は、どのように過ごすことが多いでしょうか。  
気分転換しようと思ったのに、つい仕事のことが浮かんでしまったり、なんとなくリ  
ラックスできないと感じることはありませんか。  
今月は、セルフケアに大切なONとOFFの切り替えをテーマにお送りします。



## オンとオフの状態に気づく

～いまの状態に意識を向けよう～



外の空気が気持ちよい季節となりました。みなさま、いかがお過ごしでしょうか。散歩に出かけたり、スポーツをしたり、心身のリフレッシュにぴったりの時期ですね。

今月は、セルフケアに大切なONとOFFの切り替えをテーマにお送りします。

セルフコントロールをするうえで、もっとも大切なのはONとOFFの切り替えができるかどうかです。たとえば、とても忙しく、ストレスがたまっただけで休もうと思っても、現実には仕事のことが気になってしかたがない。休んでいるのに、緊張が抜けないといったことはないでしょうか。

たとえば、肩がこっている人に肩の力を抜いてくださいといってもなかなか抜くことができません。その人にとっては、肩に力を入れて緊張させているのが普通の状態になっているため、自分が緊張していることに気づかないケースが多いものです。

リラクゼーション法で有名な自律訓練法では、手の重さを感じるというところを行いますが、すぐに感じられない人も少なくありません。手には重さがありますので自然と重さを感じてもいいはずなのですが、肩や肘の力が抜けていないために重さを感じられません。腕の力を抜いて、OFFの

状態にすればよいのですが、どうしてもONのまま、力が入ってしまうのです。

私たちの心や身体は、外からの刺激に対して自然に反応しています。心が緊張した状態では自然と肩に力が入り、同じように体内ではストレス反応が起こっているわけです。自分では休んでいるつもりでも、スイッチはついたまま、電流が少しだけ流れているような状態になっています。

このような半分ONの状態から抜けるには、まず自分の肩に力が入っていることに気づくこと、つまり緊張状態に気づくことです。その次に緊張を自ら緩め、心身をOFFの状態にすることがリラクゼーション法におけるセルフコントロールといえるでしょう。つまり交感神経が優位になっている状態から、副交感神経が優位のリラクセス状態に自らを導くことになります。

このように心身をOFFの状態にするには、ある程度の訓練も必要になってきます。休んでいるのに休めていないという状態から、ほんとうに休めている状態をつくっていくためには、身体へのより深い気づきが大切になります。



## ♡ 心の知恵袋

### 楽しい習慣をご褒美に活用 プレマックの原理

習慣化のための方法として、今回は「if then プラン」をご紹介しましたが、今回ご紹介するのはプレマックの原理です。

この原理は行動の修正や習慣を形成するための方法として、行動主義の心理学者デイヴィッド・プレマックが提唱しました。

方法は簡単です。すでに習慣化している高頻度（好き）な行動の前に習慣化したい行動を入れます。例えば「3時のおやつの前に算数のドリルをする」というわけです。ドリルをすれば「おやつ」というご褒美が待っています。

同様に「午前中に企画書をあげて、大好きなラン



チの店に行く」、「夕食でビールを飲む前にジョギングをする」というわけです。

このポイントは、①好きで継続している行動とセットにすること、②その好きな行動の前に課題となる行動を入れることです。

前回にご紹介した「if then プラン」とは順番が逆ですので、実は両方を組みわせることで、習慣化をよりパワフルに実現できます。もし朝6時に目が覚めたら、まず10分間「ストレッチ」をして、20分間好きな本を読むといったルーティンセットをつくります。

## 心の健康相談 Q&A

**Q** 入社2年目で仕事は増えてきましたが、特にストレスを感じません。ただ、疲れがとれない、立ちくらみ、呼吸が浅くなったりします。病気でしょうか？

**A** 入社当時は気持ちが張り詰め、緊張しているものです。そんなときは無理をしても疲れをあまり感じません。ところが少しずつ仕事にも慣れてくると、これまで蓄積してきたストレス症状や疲れが出てくる場合があります。

立ちくらみは自律神経が乱れているときにも起こる症状です。疲れが取れない、呼吸が浅いのもストレス症状としてよくあるものです。

逆に言えば、仕事に慣れてきた証拠、疲れを感じる余裕も出てきたといえるのかもしれませんが。とはいえ、無理は禁物です。

まずは十分に休んで、生活リズムを整えるようにしてください。それでも調子が戻らない場合は心配ですので、心療内科などの医師に相談してみてください。



## 「心とからだの相談室」のご案内(無料)

# Self

健康相談室



ココロミ(テ) ハナ(ソウ)  
0120-556-387

平日 12:00~20:00 (休業日: 土日・祝祭日・年末年始)

※内容によっては、ご相談時間・回数を制限させていただく場合もあります。



support@wellink.co.jp

※受信日から2日以内に返信します(休業日は除く)。

※内容によっては、適切なお答えをさせていただくために、お時間をいただく場合もあります。



電話相談



メール相談



精神科・心療内科のご案内



ご契約の確認のためご利用の際にはご所属企業・団体を確認させていただきます。