

資料室

[HOME](#) | [資料室](#) | [労働組合](#) | [労働安全衛生](#) | [ポジティブ健康学](#) 健康は自ら創るもの 1[労働組合](#)[労働者福祉・共済](#)[一般教養](#)[組織活動](#)[組織運営と法律](#)[労働安全衛生](#)[経営対策活動](#)[教育・宣伝活動](#)[労働時間をめぐる諸問題](#)[教育活動](#)[選挙活動](#)[組合組織（公務員）](#)[教育カリキュラム](#)[▶ キーワード検索はこちら](#)

ポジティブ健康学 健康は自ら創るもの 1

（こころ（気持）の置き所をポジティブに）

1. 自己効力感は健康と活力を生み出す。
2. 健康づくりはライフスタイルの変容から。
3. ストレスマネジメント。

ここに14項目についてポジティブ健康学を記述します。

このポジティブ健康学の具体的方法は、健康と幸せの魔法の特効薬ではありません。繰り返し努力することで習慣が形成され、思考が感情を、感情が行動をコントロールできるようになるのです。

1. 自己効力感は健康と活力を生み出す

自らの行動が健康により望ましい結果を引き出すことができると信じない限り、その行動をとろうとする気にはならない（バンデューラ）。

①自己効力感を強く持っている人は自信があり生き生きと生活しているので、免疫機能は活性化し、病気になることが少なく、病気になっても闘病意識が強く回復が早いと思われる。

②例えば喫煙、食べ過ぎ、運動不足など健康のためによくない生活習慣や行動を変容する場合、必ず自分は目的を達成することができるという信念を持っている人と、持たない人とは欲望のコントロールに大きな差が出てくる。

③自己効力感の高い人でパートナーのある人は困難事態をチャレンジの対象と考える。

④己効力感の低い人でパートナーのない人は脅威と考えると健康を害することが多い。

2. 健康づくりはライフスタイルの変容から

7つの健康習慣（睡眠、禁煙、適正体重、アルコール、運動、朝食、禁間食）を守っている人と、守っていない人とは老化の程度も異なり、死亡率にも大きな差がある。（プレスロー）

3. ストレスマネジメント

①ストレッサー（心理社会的ストレス源）への気づき：何がストレス源かを調べる。

（設備の改善、仕事の負担、職場ルールの改善など、個人では解決できないものは労使協議の問題である）。

②ストレス反応への気づき（認知的評価）：ストレスに対して自分はどうのように認知しどのように感じているかを自己分析する。

③ストレス対処方略への気づき（対処法）：問題解決のためにどのような方略があるか、どのようなことを実行すればよいか。

④反応を抑える技法の修得（リラクゼーション法など）

資料に関する解説やサイト内ブックマーク、簡単なクイズもできる無料会員登録のお申し込みはこちらになります。

Worker's Library 会員登録

お申し込みはこちらです。

[>>一覧へ戻る](#)

[TOP page](#)

[資料室](#)

[イベント情報](#)

[講師を探す](#)

[Worker's広場](#)

[関連リンク](#)

Worker's Library 静岡で働く人のための資料閲覧サイト
JAPANESE TRADE UNION COFEDERATION DB SITE **【ワーカーズ・ライブラリー】**