

[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](#)

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](#) 2
[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 2

4. 健康は生み出すもの。
5. 希望を持ち続けよう。
6. 夢中になること。
7. 負け癖をつけるな。

4. 健康は生み出すもの（健康生成論：アントノフスキー）

健康とは「個々人によって自ら生み出されるもの、個人が創り出すもので、医師が外から患者を治すことによってもたらすような健康とは違うもの」で、首尾一貫性の感覚が大切である。

首尾一貫性の強い人は、現在や未来は、生きるに値する価値があり、人生は十分に喜びや楽しみや幸せを引き出すことが出来るという信念を持っている（把握可能性、処理可能性、有意義さの感覚）。不幸は起こらない方が望ましいけれども、長い人生ではいろいろのことが起きるのは当然である。たとええ苦しくても困難や緊張をうまく処理することによって、自分の健康を増進し、仕事の上でも人間的にも一段と成長することができるという確信を持っている。

首尾一貫性の強い人は、ストレスサーに対処する場合、自分の過去経験の中から最も適切と思われる対処戦略を選択することができる。戦略のレパトリーも豊富で状況に応じて柔軟に組み合わせて対処できる。彼らは、世の中で起きる事柄の解決で唯一絶対正しいという解決法など無いということも理解している。

5. 希望を持ち続けよう

人生には希望を失うことも少なくないが、そのときに、絶望の暗闇から新しい未来の明かりを見つけて、生きるための意欲をかき立てられることがある。そうしたときに、新しい価値を発見していくことが、人生の危機を乗り越える再生の働きをもつといえる。我々が生きていくうえで、希望はなくてはならないものである。（フランクル『夜と霧』）

6. 夢中になること

ハンガリー生まれのミハイ・チクセントミハイは、「フロー理論」を展開した。フローとは、何らかの行為に全人的に没入している時に感じる無心の感覚のことである。

イチローはバッターボックスで落ちつこうと思えば思うほど球は小さくなり、無心のときはボールがはっきり見えるという。

弓道で、的に向かって矢を射るとき、「的に当てようと思えば思うほど矢は的から外れる。当てようと思わないで無心になれば的は近づいてきて矢は当たる」というのと同様である。

7. 負け癖をつけるな

米国の心理学者セリーグマンは、回避できないような条件で犬に連続的に電気ショックを与え続けると、回避できる条件でも回避しなくなってしまうことを見出した。これを学習性無気力症という。負け犬になるな。

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】**