

[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 3
[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 3

8. 楽観主義者は成功する。
9. ポジティブな思考・感情は積極的行動を導く。
10. いやな気分よさようなら。
11. 自分を悔みにしない方法。

8. 楽観主義者は成功する

楽観主義者は、不運な出来事に見舞われ、失敗した時には特定の原因があると考え、悪い状態はそれほど長くは続かず、必ず自分の力で原因を除去・改善することが出来ると考える。悲観主義者は、同じ不運に見舞われても全く正反対に考え、自分は何をやってもうまくいかない、悪い状態は長く続き、自分には問題を解決する力がないと絶望する。不幸にも人生で失敗を重ね、それを克服する経験の少なかった人は無力感を身につけてしまう。

9. ポジティブな思考・感情は積極的行動を導く

ビジネスでもスポーツでも一流になった人は、どのような困難にあっても弱腰にならずに、ポジティブな思考・感情・態度を持ち続けている。倒産するかも知れない、失敗するかも知れない、優勝できないかも知れない等と考えると、不安は高まり、客観的判断ができなくなり、持ち前の実力を発揮することが出来なくなる。ネガティブな思考はネガティブな感情を引き出し、それがネガティブな態度や行動になり、健康にも悪い影響を及ぼす。日頃から十分な準備や練習を重ね、自分は成功する能力と自信があると考え、自分に言い聞かせることで不安や恐怖の感情を断ち切り、ポジティブな態度や行動を取ることができるようになる。

10. いやな気分よさようなら

健康な人生を送るには毎日の気分が影響する。気分の悪い時には何事にも消極的になるが、気分の良い時には意欲も高まり、自信も湧いてくる。気分は我々のからだに心の健康に影響を与えるだけでなく、ポジティブな気分を持ち続けることで病気を減少させることもできる。われわれは「気分のよい生き方」をすることで健康と幸福に接近することができるのである。

11. 自分を悔みにしない方法

人間の心理的健康と心理的混乱に対して認知と評価的思考の果たす役割は重要である（理感情行動療法）。「何々すべき」と考えず、「何々できるに越したことはない」と考えると楽になる。

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](#)

