

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 4

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 4

- 1 2. 不安を克服するための系統的脱感法。
- 1 3. ポジティブな会話はよい関係を育てる。
- 1 4. 笑う門には福きたる。

1 2. 不安を克服するための系統的脱感作法

不安の少ない状況から、不安最大の状況までの階層表をつくり、低い段階から徐々に練習を重ねて自信をつける。走り高跳びの練習と同様である。

1 3. ポジティブな会話はよい関係を育てる

ネガティブな会話は対人関係を壊し、ポジティブな会話はよい人間関係を育てる。

1 4. 笑う門には福きたる

喜怒哀楽のうち怒りと悲しみはネガティブ感情であるが、喜びと楽しみはポジティブ感情である。古来「笑う門には福来る」と言うように笑いやユーモアの絶えない家庭や職場は明るく健康的である。喜び、楽しみは安心、希望、達成、成功、信頼、幸福などの感情とも関係している。笑いは免疫機能を活性化させる。

ストレスに強くなろう

<ストレスにより起こる三つのストレス反応>

- ①憂うつ反応 → 無気力症状など。
- ②身体反応 → 疲労、倦怠感、睡眠障害、食欲低下など。
- ③ストレスによる病気 → 胃・十二指腸潰瘍、高血圧症など。

心の持ち方で解消！

ポジティブ・シンキング

ポジティブ・シンキング手立てとしての五つのポイント

- 1. 休みを分散化する → 仕事の過度な集中を止める。
- 2. 完全主義・徹底主義を捨てる → 何事もほどほどに。
- 3. 失敗を恐れない → 人間にミスはつきもの、気分転換を。
- 4. 生活・仕事にメリハリを → 余力を持つ、全力投球が息切れ。
- 5. 一つの仕事に集中を → 課題山積でも一番にやることに打ち込む。

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。

[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】**