

資料室

[HOME](#) | [資料室](#) | [労働組合](#) | [労働安全衛生](#) | [ポジティブ健康学のすすめ](#)[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](#)

ポジティブ健康学のすすめ

ストレス解消、メンタルヘルスの防止、予防の一環として「ポジティブ健康学」をすすめています。

ホリスティックヘルスと健康観のパラダイムチェンジ

<ホリスティックヘルス>

心とからだ、個人と社会、人間と環境の「つながり」を大切にして、「からだと健康」「心の健康」「社会の健康（良い関係）」を包括する全人的健康のこと。

<健康観のパラダイムチェンジ>

* 疾病モデルから健康モデル（成長モデル）へ。 * ネガティブ思考から
ポジティブ思考へ。
* 専門家依存から個人の自律へ（現場主義、素人主義）。 * 治療から予防へ、健康増進へ。

【ポジティブ健康学】

人間のからだや心には弱い側面と強い側面がある。ストレスがあれば即傷つき病気になる訳ではない。ストレスに負けないだけでなく、ストレスを鍛錬や成長の糧にして上手に付き合う方法を身に付けることはストレス社会に生きる現代人の智慧である。人間の持っている健康な側面や健康要因としての免疫力、抵抗力、回復力を高めれば人間はもっと強くなれるのである。人間には不運な出来事に遭遇した時に受ける精神的衝撃に抵抗する防御機能が備わっている。これを復元力（レジリエンス）といい、「元氣よく立ち直る」ことを意味する。復元力が機能する条件は、

- ① その人が困難な出来事を乗り越えることの意義を見出しており
- ② その能力が自分に備わっていると気づいて確信を持ち
- ③ 周囲の人も彼にそのような在り方を期待し、支援体制が整っているときに最高に発現する。

失敗に耐え、失敗を転機として成長・飛躍した実業家やスポーツ選手は少なくない。ネガティブ思考がネガティブな結果を生み、ポジティブ思考がポジティブな結果を呼ぶことを忘れてはならない。

人間の短所や脆弱性に捉われるのではなく、人間の長所、強靱性、復元力、成長力、勇気、友愛に着目してストレスや困難に立ち向かう力を養い、生き生きとした健康で希望に満ちた人生の創造を目指すのがポジティブ健康学のすすめである。

仕事のストレスや人間関係から生じるネガティブな思考・感情をセルフコントロールする習慣をつけること、更にストレスや困難に積極的に立ち向かうチャレンジ精神がポジティブ健康学を進める際のキー概念になる。問題の困難度が高ければ高いほどやり甲斐があり、それを解決した時の成功感は大きな自信になる。たとえ失敗してもポジティブ思考を持つ限り、それは貴重な経験として必ず後の役に立つ。人生経験に無駄はない。

「ポジティブ健康学」の実践を通して、ストレス解消と心の健康・安定を持続することができます。

一人で出来る「こころの健康法」であります。

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】**