

けんぽだより

2013●8

38号

ご家庭にお持ち帰りください。

特集

平成24年度決算のお知らせ



JR釧網本線



聖隷健康保険組合

<http://www.seireikenpo.or.jp/>

One More ベジ DISH!

野菜たっぷりメニューをもう一品

暑い夏は
たっぷり野菜で
スタミナアップを！

タイ風カレー

夏の疲労に効くビタミンB₁を
おいしく摂ろう！

1人分/662kcal
塩分/1.8g

●材料〈2人分〉

玉ねぎ……………小1個(120g)
合びき肉……………150g
カレー粉……………大さじ1
ココナツミルク……………250ml
水……………300ml
コンソメ(顆粒)……………小さじ1
ナンプラー……………大さじ1/2
ウスターソース……………大さじ1/2
A ケチャップ……………小さじ1
ローリエ……………1枚
にんにく……………1片 } すりおろして
しょうが……………1片 } おく
ドライバジル……………少々
ガラムマサラ……………2～3振り
塩……………小さじ1/4
ごはん……………300g
イタリアンパセリ……………適宜
レーズン……………適宜

●作り方

- ①玉ねぎをみじん切りにする。
- ②温めたフライパンでひき肉を炒める(油なし)。途中で肉の脂が出てきたらキッチンペーパーでこまめに拭き、全体に軽く焦げ色がついてきたら端に寄せる。
- ③フライパンの空いたところに玉ねぎを入れてよく炒める。カレー粉を加えて②と混ぜながらサツと炒め、厚手の鍋へ移す。
- ④③の鍋にAを入れて弱火でコトコト10～15分煮込む。塩で味を調えてから火を消し、ふたをして冷まし、味をなじませる。
- ⑤食べるときに再加熱し、ごはんののった皿に盛り付ける。お好みでイタリアンパセリ、レーズンを飾る。

旬の野菜
にんにく
(アリシン)



豚肉にはビタミンB₁が豊富ですが、この吸収率を上げるにはにんにくがポイント！にんにくのアリシンと、ビタミンB₁が結合すると、ビタミンB₁単体のときよりも吸収率がよくなります。

マンゴーとオレンジのスムージー

1人分/89kcal
塩分/0.0g

消化酵素を含む胃腸にやさしいデザート

旬の野菜

マンゴー(消化酵素)



消化機能が衰えたときは、消化を助ける酵素を含む食材がおすすめ。マンゴーなど、南国系のフルーツ(パパイヤ、パイナップル、バナナ、キウイなど)は消化酵素が豊富です。酵素は熱や酸化に弱いので、新鮮なものを生で食べましょう。



●材料〈2人分〉

マンゴー(アップルマンゴー)……………1/2個
オレンジ……………1/4個
レモン果汁……………小さじ1/2
水……………50ml
水……………1～2個
チャービル……………適宜

●作り方

- ①マンゴーは種と皮を取り除き、一口大に切る。オレンジは外皮をむき、内皮ごと一口大に切る。
- ②すべての材料をミキサーに入れて、滑らかになるまで混ぜる。お好みでチャービルなどを飾る。

夏の疲れをためない 野菜の活用法

暑い夏は食欲がなくなり、のごしのよいとん、そば、そうめんなどの炭水化物が多い食事に偏りがちです。炭水化物は体や頭を動かすエネルギー源として大切ですが、ビタミンB₁と一緒に摂取しなければエネルギーとして活用することができず、体にだるさをもたらします。これが夏バテの原因のひとつです。豚肉、枝豆、豆腐、納豆などに多く含まれるスタミナのビタミン「ビタミンB₁」を上手に摂りましょう。

また、暑さによる睡眠不足や、冷房による冷えなどにより、疲れやストレスがたまりやすい夏場は、自律神経の働きも不調になりがちです。ビタミンCは自律神経の調子を整えるので意識して摂取することをおすすめします。



料理制作/井出 杏海(管理栄養士)
スタイリング/洲脇 佑美

けんぽだより8月号/平成25年8月発行/38号

発行/聖隷健康保険組合 〒430-0946 浜松市中区元城町218-26 聖隷ビル1F TEL 053-413-3323 FAX 053-413-3324

<http://www.seireikenpo.or.jp/>

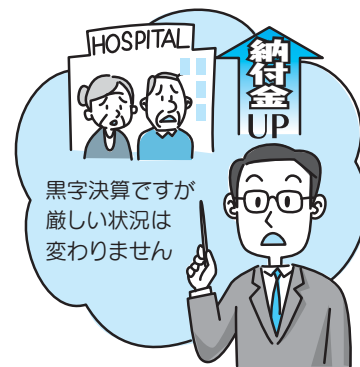
平成24年度 決算の お知らせ

保険料収入の増加により 経常収支で1億3、495万円の黒字

聖隷健康保険組合の平成24年度決算のあらましをお知らせします。

一般勘定収入支出状況

収入	45億3、895万円
支出	43億7、563万円
収支差引額	1億6、332万円
経常収支	1億3、495万円



高齢化の進展により、健保組合が負担している高齢者医療の納付金は、増加の一途をたどっています。当組合でも納付金の増加に伴い、繰越金や積立金での補てんなどで支出をまかなっていましたが、平成24年度には健康保険

一般勘定（健康保険）

料率の引き上げに踏み切らざるをえなくなりました。この保険料率の引き上げと被保険者数の増加により、平成24年度のみなさんと事業主が納められた保険料は、前年度比37・4%増の44億2、072万円となりました。保険料収入が増加したことにより、繰入金・繰越金を入れずに支出をまかなうことができました。

平成24年度決算概要表 （一般勘定）

収入

科目	決算額（千円）
保険料	4,420,718
国庫負担金収入	1,645
調整保険料	70,457
国庫補助金収入	769
財政調整事業交付金	28,323
雑収入	17,039
合計	4,538,951
経常収入合計	4,440,171

支出

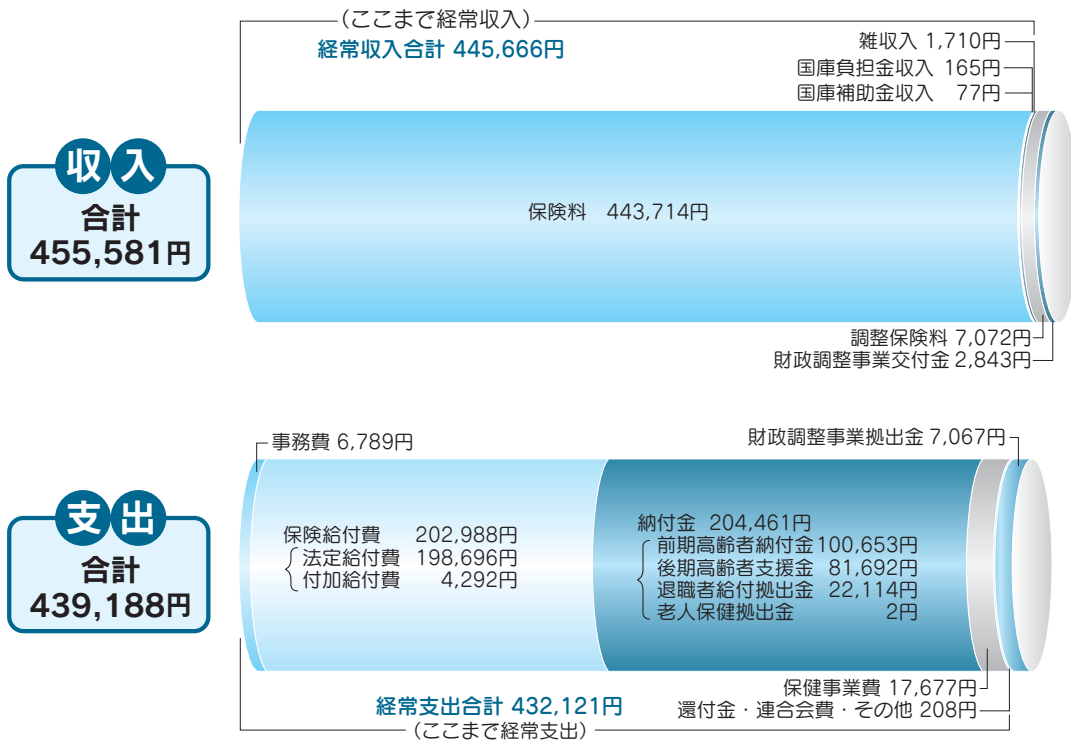
科目	決算額（千円）
事務費	67,638
保険給付費	2,022,368
法定給付費	1,979,605
付加給付費	42,763
納付金	2,037,033
前期高齢者納付金	1,002,802
後期高齢者支援金	813,895
退職者給付拠出金	220,317
老人保健拠出金	19
保健事業費	176,114
還付金	46
財政調整事業拠出金	70,411
連合会費	1,902
その他	121
合計	4,375,633
経常支出合計	4,305,221

決算残金処分内訳

種別	金額（千円）
別途積立金	163,253
財政調整事業繰越金	65
合計	163,318

一方支出ですが、みなさんの医療費などに充てられる保険給付費は前年度比5・5%減の20億2、237万円となりました。法定給付費も減少しましたが、傷病手当金・出産手当金・金銭の廃止という付加給付費の見直しの効果でもあります。また、支出増の最大の要因である高齢者の医療費などに充てられる納付金は、前年度比5億1、506万円、33・8%の大幅増の20億3、703万円となり、保険料収入の46・1%、支出総額の46・6%を占めるに至っています。保健事業費は前年度と同規模の1億7、611万円となり、

被保険者1人当たりでみた決算〔一般勘定〕



※端数は四捨五入しているため、合計が合わない場合があります。

決算の基礎数値（平成24年3月末現在）

- 被保険者数 9,955人
- 被扶養者数 4,668人
- 平均標準報酬月額 344,421円
- 一般保険料率 90.0%

平成24年度決算概要表（介護勘定）

収入

科目	決算額（千円）	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額（円）
介護保険収入	292,739	75,780
繰越金	31,011	8,028
雑収入	5	1
合計	323,755	83,809

支出

科目	決算額（千円）	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額（円）
介護納付金	255,489	66,137
合計	255,489	66,137

決算残金処分内訳

種別	金額（千円）
準備金	8,266
繰越金	60,000
合計	68,266

特定健診・人間ドック・婦人科検診など健診の費用負担を行いました。特定健診については、平成24年度は第1期評価年度で、受診に対する広報を積極的に行った結果、受診率の目標値80%に対して、87・2%を達成することができました。また、疾病対策として一次予防の講演活動を行い、各施設に出向き、メンタルヘルス対策、メタボリックシンドローム対策、禁煙対策、腰痛予防対策など77講座を開催しました。

これらの結果、収支差引額で1億6、332万円、経常収支では1億3、495万円の黒字となりましたが、これは大幅に保険料率を引き上げた影響に

介護勘定（介護保険）

介護保険収入2億9、274万円と前年度からの繰越金3、101万円から、介護納付金2億5、549万円を国に支払い、6、827万円の残金が生じました。

よるものです。当組合では、今後も財政基盤を安定させ、被保険者および被扶養者のみなさんの健康への支えとなるように努力してまいります。みなさんも組合運営にご協力ください。よろしくお願いいたします。

被扶養者についてご存じですか？

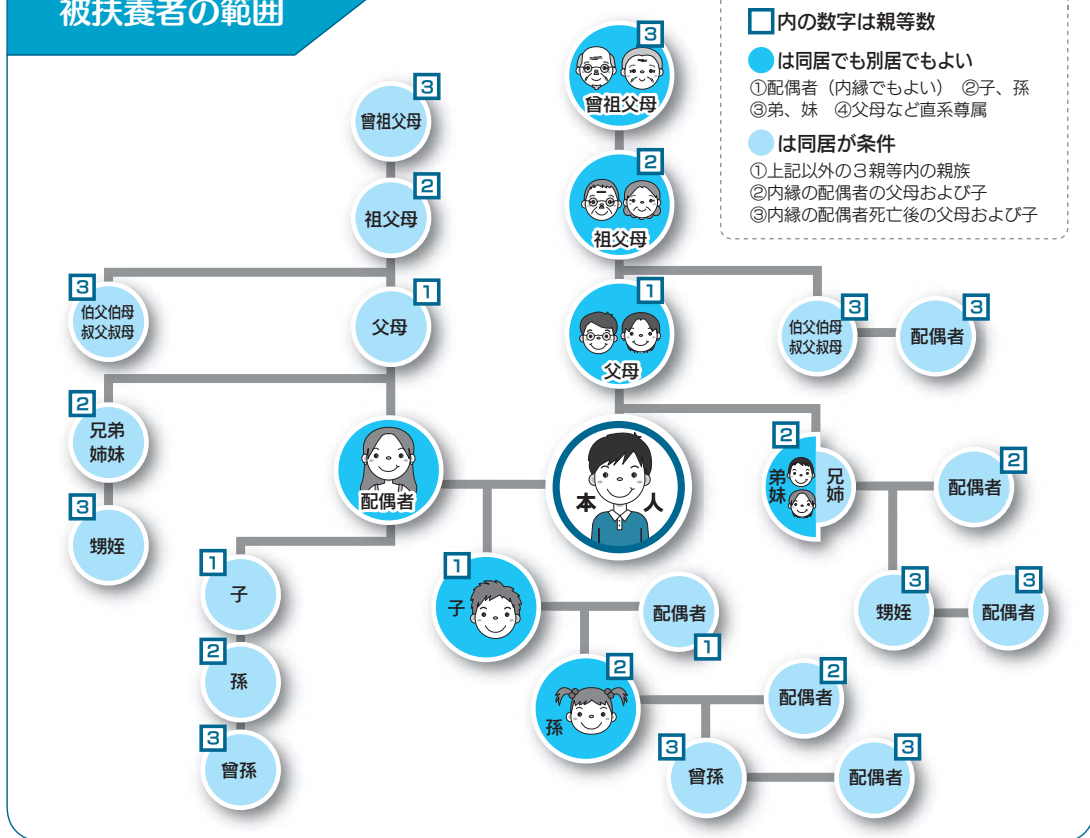
●被扶養者とは

健康保険は、本人（被保険者）だけでなく家族も利用できます。しかし、家族といっても「本人（被保険者）の収入で生活している」という条件があります。こうした条件を満たしている人たちが**被扶養者**といえます。

被扶養者となるための条件

- A-①** 被保険者の父母、祖父母などの直系尊属と配偶者（内縁含む）、子、孫、弟妹で、主に被保険者の収入によって生活している人
 - A-②** 被保険者の3親等内の親族で、被保険者と同一世帯にいて、主に被保険者の収入によって生活している人
 - A-③** 婚姻の届出をしていないが、実際には婚姻状態にある人（内縁の配偶者）の父母、子で、被保険者と同一世帯にいて主に被保険者の収入によって生活している人
 - B** 認定対象者の年間収入が130万円（60歳以上の場合と一定の障害の状況にある場合は180万円）未満であることであり、被保険者の年収の2分の1未満であること
- ※**A**は①～③のどれか1つが該当し、**B**はかつ該当する。

被扶養者の範囲



●今年度の被扶養者の確認調査について

◆**対象者** 配偶者、父母、祖父母等が対象となります。

「子（供）」は今回の調査の対象外となります。

◆**目的** 認定の適正化を図るため定期的に行うものです（↓厚生労働省からの指導）。

◆提出書類

●**認定対象者の所得証明**（市民税県民税特別徴収税額の決定通知書でも可）
 ・年金受給者の方は年金通知書の写しも必要。
 ・父母・祖父母については、世帯全員の住民票も必要。

※右記の以外の続柄の方の提出書類は、調査時の配布資料で確認をお願いします。

③自営業の方は、別途以下の提出書類が必要で、
 確定申告書と同時に提出した収入内訳書

提出書類の準備等でお手数かけますが、ご協力をお願いします。

●生年月日によって異なる風疹の定期接種状況

生年月日	男 性	女 性
昭和37年4月1日以前	接種なし	
昭和37年4月2日～昭和54年4月1日	接種なし	中学生時に風疹ワクチンを集団接種
昭和54年4月2日～昭和62年10月1日	中学生時に個別1回接種（接種率が低い）	
昭和62年10月2日～平成2年4月1日	個別1回接種 ※1～7歳半に接種	
平成2年4月2日～	個別2回接種 ※現在（平成17年4月2日以降生まれ）は、1歳と小学校入学前にMRワクチンを接種	

風疹大流行！

妊婦やその家族は嚴重注意

都市部を中心に、風疹が流行しています。各自自治体では予防接種の費用補助をするなど、風疹の予防を呼びかけています。



予防接種を受けていない世代で感染が拡大



風疹ってどんな病気？

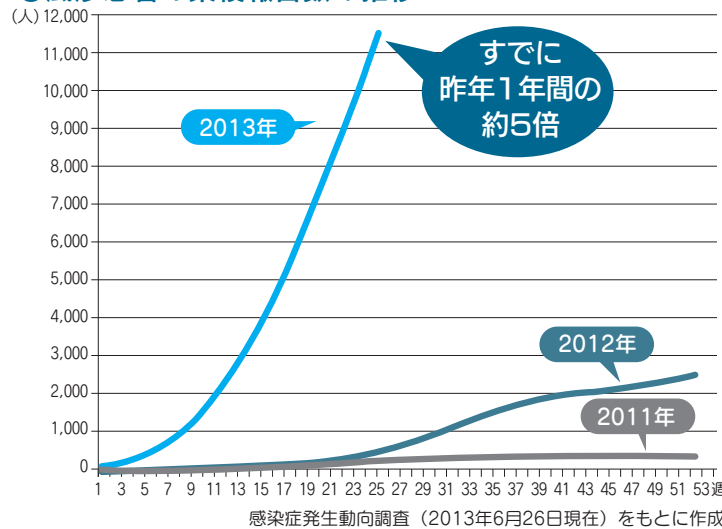
風疹ウイルスが患者のせきやくしゃみなどのしぶき（飛沫）を介して広がります。発疹や発熱、リンパ節が腫れるなどの症状が認められますが、感染しても症状の出ない人もいます。



1週間以上日常生活に支障が出たり、妊娠中の赤ちゃんに影響が出ることも

成人の風疹は、子どもより症状がひどくなる傾向があります。1週間以上仕事を休まなければならず、脳炎などの合併症をおこして重症化することもあります。妊娠中の女性が風疹にかかると、耳や目、心臓などに障害が出る「先天性風疹症候群」をもった赤ちゃんが生まれる可能性があります。

●風疹患者の累積報告数の推移



自分自身のためだけでなく、感染を拡大させないためにも予防接種を

を受けられません。

予防接種を受けるには、お近くの内科・小児科のほか、最寄りの保健所にお問い合わせください。接種費用は自費ですが、接種費用を助成している市区町村もありますので、ご確認ください。

第30回富里スイカロードレース大会参加

松戸ニッセイエデンの園 渡辺東さん

先日、初めての市民マラソン大会に参加しました。6月23日に実施された、第30回富里スイカロードレース大会です。通称はスイカマラソンで、県内では有名な大会。小出監督と教え子たちも（招待選手として）参加していました。この大会のウリは『スイカが食べ放題』。賞品もスイカです。お祭りの通り、富里市の特産はスイカなのです。楽しみにして参加しました。

自分は5kmの部にエントリー。普段のトレーニングでは2kmを約15分で走っていますが、2km以上のトレーニングはしていません。5kmは未知の領域。スタートして



富里市のご当地キャラ『とみちゃん』。やっぱりスイカ…

から2kmは順調でしたが、3km過ぎから「ビール、ビール…」と心の中でテンポを取りながら走りました。途中で子どもたちがハイタッチしてくれたり、お年寄りの声援もあり、制限時間は50分のところ約40分で完走しました。

下の中央の写真は、途中の給水所ならぬ「給スイカ所」の様子です。いくら食べ放題とは言ってもレース中。三切れ食べるのが精一杯でした。ちなみに、ゴールしてから

食べ放題のスイカが待っている、ここで食べなくても大丈夫。仮装して楽しむ人もいて、参加して楽しいおススメの大会です。



仮装して楽しむ人たち。かなり早いランナーばかりで侮れない。

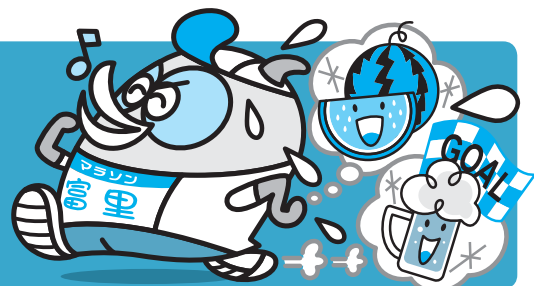


給水所なのだが、『給スイカ所』と化している。みんなガツガツ食べている。前へ進めない…



ゴール! ご褒美ビールだ!!

すごく楽しそう!! ご褒美があると普段よりがんばることができますよね!!
ゴールの後のご褒美ビールも最高においしそう。私も新茶よりもスイカとビールの方に心惹かれます。こんな大会だったら参加する気になりますね。



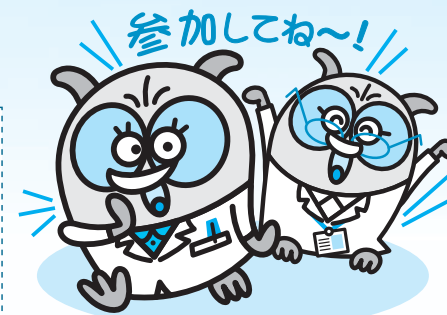
～健康づくり支援事業～

今年度の健康づくり支援事業もスタートしました

みんなで声をかけあい是非ご利用いただき、健康づくりに役立ててください。

【申請手続】

所定の申込書に必要事項を記入し、当健保組合保健指導係宛にお申し込みください。申請書は、ホームページ、総務課よりお取り寄せください。



保健師だより

日本平桜マラソン参加

聖隷ケアプランセンター三方原 大島さん

「楽しいことしたあ〜い! 日頃の運動不足を解消したあ〜い!」というわけで聖隷ケアプランセンター三方原のメンバーで第29回桜マラソンに参加しました。普段まったく運動していない私たちはマラソンではなく、ウォーキングでの参加です。

前日はかなりの暴風雨で桜マラソン中止かも…。と心配していたのですが、当日は何とか天候回復。時々晴れ間も出るくらいでした。残念ながら前日の暴風雨で、桜はすべて散っており葉桜でしたが、さわやかな新緑のなか、ウォーキングを楽しむことができました。ウォーキングコースのなかには、茶畑を登って静岡の町を一望したり、お寺の参拝も含まれていたりと飽きることなく歩くことができました。無事にメンバー全員で8km完走(完歩?)することができました。



ゴール付近は、焼きそばやビールなどの屋台がずらっと並んでおり、ビールで祝杯をあげることができました。日頃の運動不足解消・ストレス発散するとともにメンバーの結束も強くなったような気がします。

来年も、ゴール後のビールを目指し、聖隷ケアプランセンター三方原のメンバーで参加する予定です。

桜マラソン前日はすごい嵐で開催が心配されましたが、晴れたのは日頃の行いがよかったせい?? 運動の後のビールで祝杯は最高ですね。

鈴木ます美は、筋肉痛なかったけど…。若くない???

口だけじゃない!!

保健師もがんばりました!!

聖隷健保組合 鈴木 ます美
敦賀 さち子



4月14日、「掛川新茶マラソン」に保健師2人で参戦してきました。普段滑らかに動く口もこのときばかりは静かにして、替わりに足を必死に動かし無事完走! 爽やかに駆け抜けた(私の脳内イメージ)後、この日ばかりはご褒美に会場のB級グルメを堪能しました。すぐに筋肉痛に見舞われたのは身体が若い証拠!!と次の参加を決意した2人です。



走った後の体重チェック!! 成果大です(ハハ)

食育クイズ

A~Gのアルコール飲料のうち、いちばん糖質が少ないのはどれ?



純アルコール量に注目しよう
アルコールのとりすぎは、肝機能の低下や尿酸値の上昇につながります。アルコール飲料に含まれている純アルコール量に着目してみましょう。
アルコールの適量は1日当たり20gといわれ、これは体重60kgの人が約3時間で処理できる量です。女性は男性よりアルコールの代謝力が低いので、これより少なめが適量です。純アルコール量は、左の式で導くことができますので、自分の飲んでいる量を一度確認してみましょう。
純アルコール量(g)
= アルコール飲料の量(ml) × (アルコールの度数(%) / 100) × 0.8 (比重)

日常的に飲んでいる人は適量内で、週2回の休肝日を設定しましょう。飲み会などで量が増えるときは、倍量程度までにして、翌日は休肝日にするなど肝臓に負担をかけない飲み方を心がけましょう。

アルコールは意外と高カロリー!
アルコールにもカロリーがあります。アルコールのエネルギー

1は、1g当たり7.1kcalとされています。炭水化物やたんぱく質が約4kcal、脂質が約9kcalなので、アルコールは脂質に次いで高カロリーということになります。とくに、アルコール飲料によるエネルギーのとりすぎは中性脂肪を増やし、脂肪肝や内臓脂肪の増加につながるので注意が必要です。

糖質(炭水化物)量をチェックしよう
もうひとつ、アルコール飲料を選ぶときにチェックしたいのが糖質(炭水化物)量です。アルコール自体は血糖のコントロールに影響しないと考えられていますが、アルコール飲料に含まれる糖分は吸収が速く、血糖を急激に上昇させます。血糖値が高めの人にはできるだけ糖質の少ないものを選びましょう。

また、血糖が上昇すると体脂肪も合成されやすくなるので、太り気味の人も糖質量には注意しましょう。とくに糖分プラス脂質は、体脂肪の合成を進めます。糖分の多いアルコール飲料を飲むときは、揚げ物や肉料理など、あぶらの多いつまみは避けましょう。

リスク低減型
アルコール飲料の選び方

最近、糖質ゼロやカロリーオフなど、ビールを中心にさまざまなリスク低減型のアルコール飲料が販売されています。自分の体調に合わせて選びましょう。

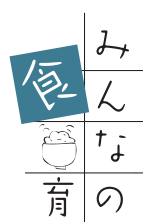
肥満・中性脂肪値が高い人	エネルギー低減 (カロリーオフ)
肝機能が悪い人	アルコール低減 (低アルコール・アルコールゼロ)
血糖値が高い人	糖質低減 (糖質オフ・糖質ゼロ)
尿酸値が高い人	プリン体低減 (プリン体カット・プリン体ゼロ)

●アルコール量、エネルギー量、糖質(炭水化物)量の比較 (五訂増補 日本食品標準成分表より)

	量 (ml)	アルコール度数 (%)	アルコール量 (g)	エネルギー (kcal)	炭水化物 (g)
A 梅酒(グラス1杯)	100	13	10.4	162	21.5
B 焼酎(グラス1杯)	100	25	20	142	0
C 日本酒(1合)	180	15.4	22.2	196	8.8
D 赤ワイン(グラス1杯)	100	11.6	9.3	73	1.5
E ウイスキー(グラス1杯)	60	40	19.2	135	0
F ビール(缶1本)	350	4.6	12.9	141	10.9
G 発泡酒(缶1本)	350	5.3	14.8	159	12.7

*色で示した部分はとくに数値の大きいもの

クイズの答え ベストチョイスは、糖質ゼロのB(焼酎)とE(ウイスキー)。梅酒は糖分を添加してあるので糖質が多く、発泡酒やビールも多めです。



株式会社オリティライフサービス
代表取締役
小島 美和子

アルコール飲料の賢い選び方

症状別 ケアストレッチ

寝苦しい夜に快眠ストレッチ

睡眠不足による体力低下で熱中症を引き起こすことも

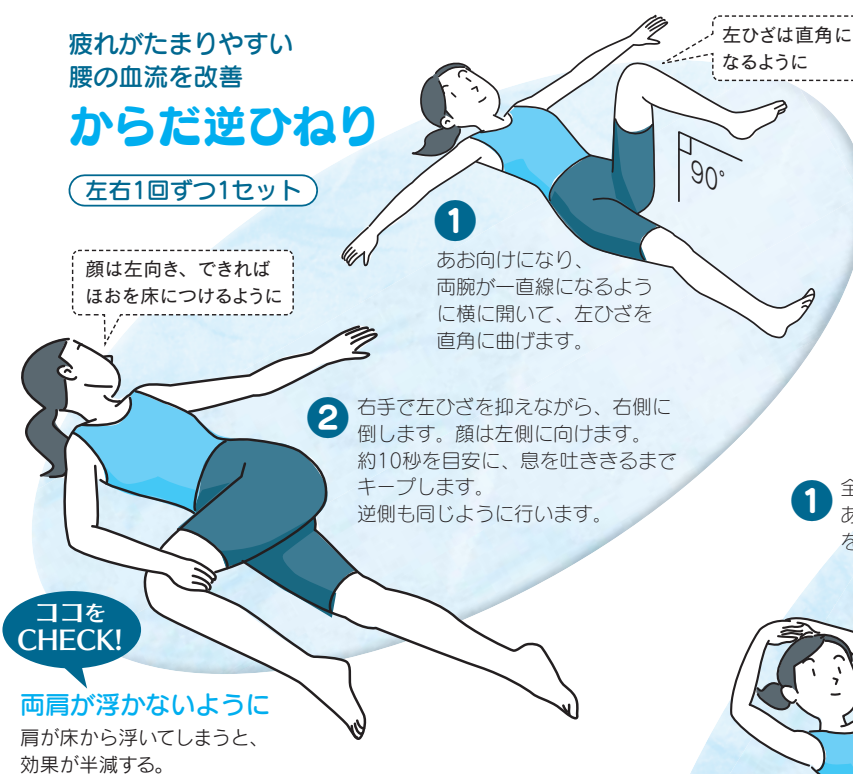
この時期になると、暑くて寝付けなかったり、夜中に何度も起きてしまう人もいでしょう。睡眠不足で仕事の能率が下がるだけでなく、体力が低下して熱中症や夏バテの原因になることもあります。

しっかりと眠るには、寝る前にゆったりとした動きで行うストレッチが効果的。ストレッチで、筋肉をほぐすと副交感神経が優位になり、末梢血管が拡張して熱が逃げやすくなるので、からだがか眠る態勢になり、ぐっすり眠ることができます。布団の中でもできるので、寝る前の習慣にしましょう。

★夜間暑いときは、熱中症予防のために無理をせずエアコンを使いましょう。設定温度は28度を目安に。

疲れがたまりやすい 腰の血流を改善 からだ逆ひねり

左右1回ずつ1セット



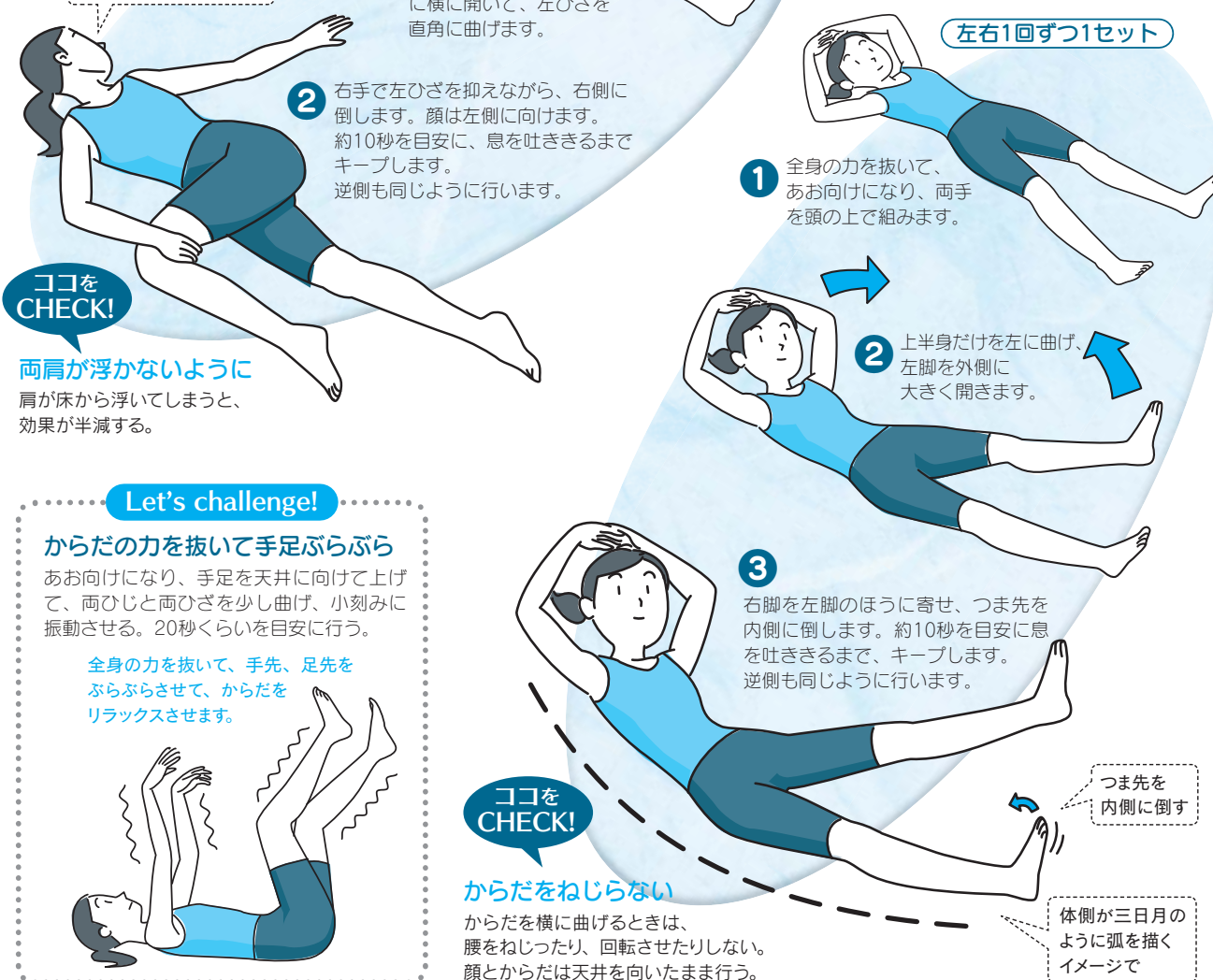
●監修
(公財)健康・体力づくり事業財団/
健康運動指導士
アメリカスポーツ医学会/
ヘルスフィットネススペシャリスト
山田 多佳子

ストレッチの効果を 高めるコツ

- ◆基本の呼吸法
・呼吸を止めたり、力んだりしない
 - ・筋肉を伸ばしたり、ひねるときに息を吐く
 - ・「鼻」から吸って、「口」から吐く
 - ◆反動をつけて動かない
 - ◆伸ばすときの目安は「イタ気持ちいい」くらい。痛いとき、異常を感じたときはすぐに中止を
- ※回数やセット数、時間は目安です。

たいそく 体側のリンパの流れを改善 三日月曲げ

左右1回ずつ1セット



※おもな駅のみ

釧路駅	釧路湿原駅	細岡駅	塘路駅	茅沼駅	摩周駅	川湯温泉駅	知床斜里駅	浜小清水駅	原生花園駅	北浜駅	網走駅
-----	-------	-----	-----	-----	-----	-------	-------	-------	-------	-----	-----

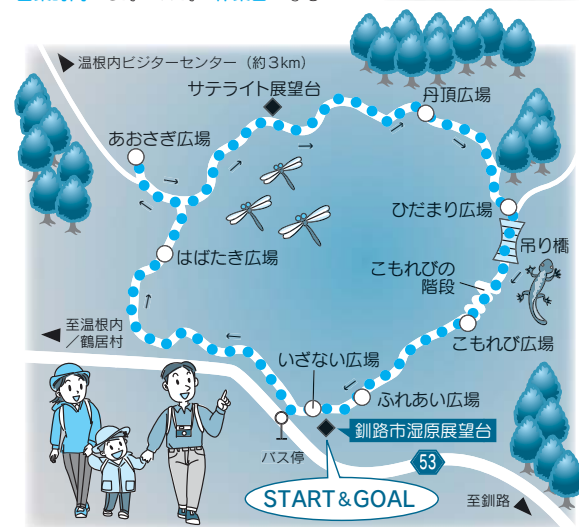


木のぬくもりを感じさせる
釧路湿原駅舎

川湯温泉街にある24時間
営業・無料の「あし湯」▶



塘路ネイチャーセンター▶
「湿原の川をカヌーで下る」、「湿原を歩く」、「タン
チョウを観察する」など、ガイドとともに釧路湿
原を体感するさまざまなツアーを催行している。
アクセス：塘路駅より車で5分
料金：ツアー内容によって異なる
電話：015-487-3100
営業時間：5時～17時 休業日：なし



散策コース（約60分・約2.5km）

釧路市湿原展望台は、建築設計家「毛綱毅曠」の設計により、湿原に
群生する「ヤチボウス」をモチーフとした古風な西欧の城をおもわせる
建物。この周囲2.5kmを約1時間で回る遊歩道には、7カ所の広場とサ
テライト展望台があり、温根内ビジターセンターと北斗遺跡へ通じてい
る。周辺にはエソカオジロトンボやキタサンショウウオなども生息して
いる。

開館時間：8：30～18：00（5月1日～10月31日）
9：00～17：00（11月1日～4月30日）

休館日：年末年始（12月31日～1月3日）

入館料：一般・大学生 460円 高校生 240円 小中学生 120円

交通：JR釧路駅から15km 電話：0154-56-2424

聖隷健康保険組合 の現況

平成25年6月末現在

●被保険者数	10,339人	●平均年齢	37.51歳
男	2,671人	男	38.33歳
女	7,668人	女	37.22歳
●平均標準報酬月額	341,815円	●被扶養者数	4,672人
男	469,160円	●任意継続被保険者	74人
女	297,456円	●育児休業保険料免除者	286人

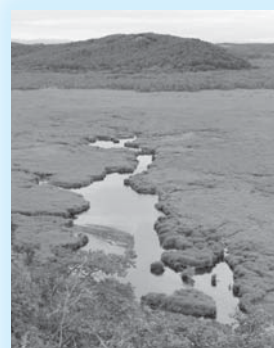
鉄道ぶらり
夏の旅

JR釧網本線
北海道

釧路湿原、オホーツク海、 列車の窓から眺める北の大自然

北海道の大自然を駆け抜けるJR釧網本
線は、道東の南の釧路駅と北の網走駅を結
ぶ路線。沿線には温泉や湖など多くの観光
名所が点在しているだけでなく、車窓から
も広大な湿原やオホーツク海を眺めること
ができるとあって、多くの乗客でにぎわい
ます。

この路線の最大の魅力は、周囲に広がる
釧路湿原。夏は植物の緑と川や湖沼の青の
コントラストが大変美しく、訪れる人々を
ひきつけてやみません。



釧路湿原を歩く

コッタロ湿原展望台

広大な面積をもつ
釧路湿原には、い
くつかの展望台が
整備されている。
それぞれに異なっ
た美しい湿原の姿
を見ることができ
るが、コッタロ湿原展望台からは悠久の大自然を
堪能できる。

アクセス：塘路駅より車で15分

電話：015-485-2264（標茶町観光協会）



●問い合わせ
JR釧網本線
（JR北海道釧路駅）
TEL 0154-241-3176
●釧路観光コンベンション協会
TEL 0154-311-9993



ライフスキルを磨いて

日々
GOKIGEN
ごきげん

辻 秀一

スポーツドクター・(株)エミネクロス代表
http://www.doctor-tsuji.com

嫌な雨というのではない

たとえば、雨が降っていたら傘をさすだけでいいのに、「雨は嫌だ」「雨は憂鬱だ」というのを、後
天的に脳がつくり出したのです。これが意味づけです。

意味づけを起こさないようにするのは無理なんです。だから、意味づけをしてしまう自分にまずは
気づきましょう。さらに、外界の出来事に意味づけをしていることがふきげんをつくっていることに
気づきましょう。

プラス思考はとらわれの表れ

多くの人がやりがちなのが「気にしない」「考えない」「忘れよう」という不快対策思考です。これ
は認知の脳を使っていて、結局は「気にしています」「考えています」「忘れていません」という状態
になり、心が切り替わりにくいのです。

もう一つ、プラス思考にも無理があります。雨が降っていても雨のおかげで水が飲める、雨が降る
のは嫌なことではない、雨はいいことなんだと考えよう、雨をプラスに捉えればいい。そう思ってい
る間は、雨にとらわれているし、根底は雨が嫌だと思っている人の思考方法といえます。

プラス思考はうまくいくケースもありますが、なんでもプラス思考にしていけるには限界があります。

心を切り替えてごきげんになるには？

不快対策思考やプラス思考とは別の脳の使い方をおすすめします。認知の脳の考えは外界の出来事
に関して考えることですが、一方ライフスキルの“考える”は、“ただ考える”ことなんです。

たとえば、どんな態度でいるほうが私は気分がいいかな？ と考えただけで、人には気分を変えら
れる習性があるんです。気分がよかったときの態度というのを経験的に持っているからなんですね。
どんな表情・ふるまい・言葉がいいかなと思考するだけで気分が変わって、心を切り替えることがで
きるのです。

いい表情・ふるまい・言葉を“考える”とごきげんに



どんな表情でいるのが
自分は気分がいいかな？

眉間に
しわを
寄せて
いる？

それとも

笑顔で
いる？



どんなふるまいでいると
ごきげんになれるかな？

舌打ち
している？

ため息
をついて
いる？

それとも

おだや
かで
いる？



どんな言葉を使って
いるのがいいかな？

ばかや
ろう？

大丈夫？

それとも



こころの相談窓口（@メンタル）

※当サービスは、外部の専門機関ピースマインド・イープ（株）により運営されて
おり、相談内容などの個人の秘密・プライバシーは完全に厳守されます。

- ★たったの5分！手軽にできる……ストレスチェック…（下記アドレスにアクセス、無料）
- ★いつでもどこでも気軽に相談……オンラインカウンセリング…（下記アドレスにアクセス、無料）
- ★電話で待たずにすぐ相談……心の健康電話相談室…（☎0120-726-489）
- ★カウンセラーと1対1で……来談カウンセリング…（ご利用5回まで無料／6回目以降個人負担）

<https://www.kenko-program.com/seirei/>

※上記アドレスには、聖隷健康保険組合のホームページからもアクセスできます。

ストレスチェックとオンラインカウンセリングのアクセスには、
契約団体IDとパスワードを入力してください。

契約団体ID:seirei パスワード:dec04rei

カードをお配りしています。
いつでも携帯して、悩んだら、
即相談しましょう。