

新型コロナウイルス

による緊急事態宣言が解除され、自粛生活で狭くなった活動範囲を徐々に広げている人も多いのではないかと、どのような環境下でも、少しでも楽しく安らぐ時間を持つことは心身の健康にとつて重要である。活動範囲が広がる中で、今まで制限されていた行動を再開し、楽しく安らぐ時間を取り戻してほしい。これまでのコラムでお伝えしたように、自宅中心の生活で新たな楽しい時間を経験できた人は、これからもその行動が継続できるとよい。第9回は、毎日の

職場におけるメンタルヘルスケア

⑨

毎日の行動を変えるコツ

行動を変えるコツについてお伝えしたい。自宅中心の生活で活動量が減り、何か運動をしたけれど習慣にすることが難しいと感じる人も多いのではないかと、運動を例にすると、ウォーキングを始めると、何かを始める時に、せつかくだからと大きな目標掲げる人は多い。しかし、何かを継続するためのコツは、①毎日の生活動線の中で少しの努力で始められ、②行動を始める際のハードルを少しでも下げる、工夫がされていることが大切だ。そ



田上 明日香

SOMPOヘルスサポート シニア産業保健メンタルヘルス・コーディネーター

ーキングをするなど、毎日の生活の中で続けやすい方法を検討してみてほしい。また、ウォーキングを始めると、例えば、昼休みの時間を確保しにくい、長いラン

チに誘われるなど、ウォーキングを阻害する要因があると続きにくい。行動に移しやすい時間や環境を可能な範囲で確保しておくことが大切だ。

よい習慣になる行動 増やす



カレンダーの日付に印をつけることで、達成感という変化が自覚できるとよい

そして、継続の肝でけモニタリングすることある好循環が続く工夫とで、達成感という良

「継続は力なり」といわれるように、継続することには大きな価値がある。継続することには、自分自身を成長させるという目的がある。継続することには、自分自身を成長させるという目的がある。継続することには、自分自身を成長させるという目的がある。

継続することには、自分自身を成長させるという目的がある。継続することには、自分自身を成長させるという目的がある。継続することには、自分自身を成長させるという目的がある。

継続することには、自分自身を成長させるという目的がある。継続することには、自分自身を成長させるという目的がある。継続することには、自分自身を成長させるという目的がある。

をした直後に良い変化が感じられればその行動は続きやすい。一方、悪い変化が生じれば、その後同じ行動は取らなくなる。

このような行動科学の考え方は、行動を変えるヒントとなり、職場のコミュニケーションを活性化するための参考にもなるはずだ。

新たな生活習慣を継続し、自身の習慣にしていけることは難しい。何かを始める前に、

「これならできそう」と思えることから、少しずつ良い習慣につながる行動を増やしていってほしい。（木曜日に掲載）