





能を「心の理論」と呼ばれ、研究が進められています。学問の世界では心や精神を扱うとき、知能面ばかりが重視され、情動面が軽視される傾向にあります。しかし近年では実社会の中で上手く生きていけるか、幸福な人生を送れるか、ということに関しては、実は知能の高さはさほど影響することもなく、ただ知能が高いだけでは返って人生が破綻することも多いことが分かっています。

知能よりもむしろ他人と情動面で健全な交流を保ち、人間関係を良好に築く能力や、自分の情動を見つめて自制する能力、つまり「心の理論」の能力が高い人の方が、幸福な人生を送れることが分かってきたのです。勉強も大事ですが、人の心を理解し、心の触れ合いを大事にする方が人間としてよりよい人生を送ることが出来るのです。心は生き



ている我々人間のからだの中に宿っているのですから。

### 心の健康

心の健康とは、自分の感情に気づいて表現ができ、状況に応じて現実的な問題解決ができ、他人や社会と建設的に良い関係を築けることです。しかし、時に人間は心の健康を崩し、心の病にかかることがあります。心の病の代表的な病気は「うつ病」です。うつ病は誰でもかかる可能性を持つ精神疾患であり、自殺者のうち、かなりの数がこのうつ病が背景にあると考えられています。総務省の発表によれば、令和5年の自殺者は21,818人で、交通事故死者数2,678人の実に8倍強を示しています。心の健康を維持するための生活や心の病気への対応を多くの人が理解し、自分と他者のために取り組むことが不可欠です。

### 心の健康のための3大要素

適度な運動やバランスのとれた食生活は体だけでなく、

心の健康においても重要な基礎となります。これらに心身の疲労回復と充実した人生を目指す「休養」が加えられ、運動・栄養・休養が心の健康のための3大要素とされています。更に十分な睡眠をとり、ストレスとうまく付き合っていくことが、心の健康を保つ大事な要素となります。ストレスは誰でも受けまますから、それをいかに発散するかが、ストレスとうまく付き合っていくカギとなるのです。



### 心の健康を保つコツ

更に心の健康を保つには以下のコツがあります。それは

- ① 長時間労働をしない
- ② 趣味など夢中になれることを持つ
- ③ 何でも完璧を求めない
- ④ 失敗の中から成功を発見

する

⑤ 自己肯定感を上げる

⑥ 仕事以外に生きがいとやりがいを見つける

これらのコツをうまくつかむと心の健康を保つことが出来ます。心の健康は生活の質にも大きく関係してきますから、心の健康を保つことが生活の質を上げることにつながります。仕事や家庭の中でストレスを感じた場合は、我慢したり、これくらい大丈夫と軽視したりせず、心が疲れ切ってしまう前に対処することが大切です。

いかがでしたか？心を開いて他の人と上手く付き合い、幸せな人生を送りましょう！

参考文献 ウィキペディア／内閣府HP／厚生労働省HP

### 患者様の声をお聞かせください

下記QRコードを読み込んで、治療を受けた感想などをお聞かせください。今後のより良い治療に活かしていきます。

