

道草だより

兵庫医科大学保健管理セ2ター
職員相談室 2025年 2月号

暦の上では春を迎えているのに、最近の寒さは凍りそうですね。それでも、鳥の鳴く声が聞こえてきたり、うぐいすを見ると、春の訪れを感じます。うぐいすは、別名「春告鳥(はるつげどり)」と呼ばれていますが、「ホーホケキョ」というさえずりが聞こえてくると、「春が来たよ」と告げられているみたいです。

3月に入ると、3日は雛祭りですね。女の子の幸せと健やかな成長を願い雛人形を飾りますが、ひし餅の赤(桃色)は解毒作用があるクチナシの実、白は血圧を下げるひしの実、緑は厄除けの力があるヨモギだそうです。三色ひとつひとつに願いが込められているのが、素敵だなと思います。皆さま、寒い日が続いていますが、お身体をご自愛ください。



引用文献:大切にしたい、にっぽんの暮らし さとうひろみ サンクチュアリ出版



ポジティブ感情が人生を豊かにする

ポジティブ感情には、「気分がよくなる」ということ以上に、驚くべき効果があり、多くの研究がなされてきました。その一つに「卒業アルバムの研究」があります。

米カリフォルニア大学バークレー校の心理学者チームが、1958年と60年に卒業した女子大生の人生を追跡調査し、20～50代のいくつかの時点で、それぞれがどのような人生をおくっているのかを調べた結果、卒業写真を撮る際に心から笑っていた女性は、より幸せで健康な人生を送っていることがわかったそうです。

ポジティブ感情の効果について、米ノースカロライナ大学のバーバラ・フレドリクソン博士は次のように述べています。たとえば、人が喜びを感じているときには、遊び心によって創造性が刺激されます。興味を持っているときには、新しい情報を見つけ出し、今まで知らなかったことを学んだり、新しい行動を起こしたりできる可能性があります。また、絶望の中で不安を感じていながらも、きっと状況は変わる、よりよくなると信じる「希望」もポジティブ感情の一つです。意図的にポジティブ感情を経験しようとする、根強いネガティブな影響を和らげてくれる作用があるそうです。もし、ストレスでネガティブになっておられたら、一度相談室も利用してみてくださいませ。

引用文献:子どもの「逆境に負けない心」を育てる本 楽しいワークで身につく「レジリエンス」 足立啓美他 法研



TEL/FAX:0798-45-6121(内線6121)、IP(46601)

メールアドレス:shoku-so@hyo-med.ac.jp

相談員 原田 久仁美