中建国保の健康づくりだより

皆さんは、ストレスに強い方ですか？弱い方ですか？
同じ生活パターンを続けていると、価値観が固定されたり、偏った考えになり、それが続くとストレスを溜めやすい体になります。
今回は、中建国保のホームページに掲載している内容から、心の習慣レッスン『いつもと違うこと』を紹介します。
是非、自分に合った方法を見つけてね！！





キーワードは…

いつもと違うこと

いつもと違う場所に行ったり、新しい経験をしてみよう！

日常生活において、新しい人との出会いや学び、経験などを取り入れることは、不安やストレスに悩まない心にするために大切です。
新しい出会いや学びは普段の生活では得られないさまざまな価値観や、自分にない視点に気付くことができるよい機会になるからです。



例えば、日常生活は職場と家との往復ばかりで、人付き合いは職場の中と家族だけという生活では価値観が固定化してしまいがちです。

職場や家庭の役割、人間関係がうまくいっているうちは、特に問題は起こりません。しかし、うまくいかなくなった時、職場や家族以外の場所があると、問題を乗り越えられることが多々あります。

「同じパターンだけの毎日」から抜け出して、新しい出会いを求めることを是非習慣化してみてください。



いつもの場所、いつものメンバーもいいですが、**初めて行く場所、初対面の人だからこそ見えてくる景色や、話せることもあります。**
悶々としていた猫田くん。自分の頑張りを客観的に認めてもらって、心も体もスッキリできたみたいですね。

もっと詳しく知りたい方は、「中央建設国民健康保険ホームページ」⇒「健康お役立情報・レシピ」⇒「心の習慣レッスン始めませんか？」をご覧ください。