



2026年
9月

Self NEWS

メンタルヘルス

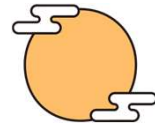


仕事の忙しさが続くと、職場以外の人との交流が少なくなったり、
考え方や興味の幅が狭くなりがちです。
休日の過ごし方がワンパターンになっていませんか？
仕事でダメージを受けたときの気持ちの逃げ場もなくなってしまいます。



生活の幅を広げる

～ 職場以外の場や交友関係をつくろう ～



まだ暑さは残るものの、秋の気配を感じるようになりました。9月の異名「長月」は、「夜長月」が略されて名づけられたそうです。

夜はゆっくりと心身を休めて、夏の疲れを回復しましょう。

今月は、ストレス対策にとって大切なプライベートでの交友関係について取り上げます。

昔のことをふと思い出すことはないでしょうか。学生時代の友人の顔を思い出したとき、実際に連絡をとって、会う約束をしてみてもいいでしょう。学生時代の友人といっても、ずいぶん連絡を取り合っていないかもしれません。しかし、10年会ってなくても、たった一本の電話で時間を越えられるのも学生時代の友人です。自分のことをいちばん理解してくれているのは学生時代の友人だということも多いでしょう。

職場の組織にしか所属していない場合、仕事で行き詰まったときの逃げ場がなくなってしまいます。そんなとき、仕事とはまったく関係のない集団にいれば、自分を違った立場から見ることできます。たとえば職場の人間関係でトラブルになったときも、趣味の仲間とうまくいっていると、それが支えとなります。職場とは関係ないからこそ相談できることも多いでしょう。

また、「昔取った杵柄」を取り戻してみてもいいでしょう。得意なスポーツや趣味を再開させるのはとても楽しいものです。そこから新たな出会いも生まれるでしょう。これまでとは違った友人関係ができたり、旧知の人だと思っていた人が実は同じ趣味だとわかるなど、仕事とはまったく別の世界が開けていくでしょう。

これまでに経験のない、新しいことを始めてみるのもおもしろいでしょう。子どもの頃に憧れていたこと、一度やってみたいと思っていたことはありませんか？ 初めての楽器に挑戦してみる、絵画教室に通ってみる、スポーツを始める、陶芸に挑戦する、ボランティアにチャレンジするなど、人によってさまざまあるでしょう。自分の住んでいる地域の人たちとの親交を深めるのも素晴らしいことです。地域のサークルや子供会の活動、お祭りやイベントに協力してみるのもいいでしょう。

新しいことに挑戦することで、いろいろな発見があり、生活に広がり生まれます。未知の感性を刺激することで、あなたの能力や人間関係もリフレッシュされます。なにか一つ、実行してみませんか。



Self&サポートリンク



0120-556-387

詳しくは裏面を
ご覧ください



♡ こころの知恵袋

あなたはどっちのタイプですか？
タカ・ハト理論

ある集団内で攻撃的なタカ派と平和的なハト派はどのようなバランスを取るのか、これを数理的に説明するのがタカ・ハト理論です。

イギリスの生物学者ジョン・メイナード＝スミスが提唱し、現在では生物学だけでなく、経済学、国際政治や人間関係の分析にも応用されています。

例えば、攻撃的なタカ派ばかりの場合は互いに激しい戦いを繰り返し、大きなダメージを受けてしまいます。これでは誰も得をしないので、争いを避けるハト派が自ずと増えてきます。

逆にハト派ばかりだと争いが起こらず資源を分けあうので全体の利得は最大となります。しかしここでタ



カ派に転じると無双状態で利益を独占できるため、タカ派が急増するわけです。

結果、どちらにも偏らず、戦うリスクと得られる利益のバランスに応じて、タカとハトの比率が決まるわけです。日本の組織はちょっと面白く、一見ハト派がほとんどを占めますが、タカ派が出てきても裏で悪口を言われるなど集団的な排除を受けるため、そう簡単にタカは増えません。

そこで普段はハトの皮をかぶり、イザというときにはタカとなる「隠れタカ」が最も有利だと言われます。さて、皆さんはどうでしょうか。

こころの健康相談 Q&A

Q ついネガティブなことばかり考えてしまいます。自信がもてない時は、どのように気持ちを切り替えればよいでしょうか。

A 自分は どうしてこんなにネガティブなのだろうか。そう考えて、さらに落ち込んだりしていませんか。

しかし、ネガティブ思考が強い方がむしろ一般的です。人は「ビビリ」でネガティブだからこそ、多くの苦難を乗り越えて発展してきました。落ち込む必要はまったくありません。



例えば、「嫌われたらどうしよう？」と不安になるのは、相手との良い関係をつくりたいからですね。失敗を恐れるのは、成功したいからです。ネガティブ思考の背景にはとても強いポジティブな感情があります。

上手くやりたいと強く願っているからこそ不安になっているのだと考えて、そのためには何ができるのかを検討してみましょう。

「相談室」のご案内(無料)

**Self &
サポートリンク**



フリーコール 0120-556-387

平日 12:00~20:00 (休業日: 土日・祝祭日・年末年始)

※内容によっては、ご相談時間・回数を制限させていただく場合もあります。



support@welllink.co.jp

※受信日から2日以内にご返信します(休業日は除く)。

※内容によっては、適切なお答えをさせていただくために、お時間をいただく場合もあります。

ご契約の確認のためご利用の際にはご所属企業・団体を確認させていただきます。



電話相談



メール相談



精神科・心療内科のご案内

