

はれるやだより

脳いきいき！アクティビティ ～フェルトで作るふくろうのマスコット



地域包括支援センターの
田中さんが来て下さいました！



認知症専門医Dr.秋山のミニミニ講座

幸せに生きるための心理学

ポジティブ心理学から学ぶ「こころの整え方」



ポジティブ心理学とは？

「どうしたら人は、よりよく、いきいきと
生きられるのか」を考える心理学です。

この考え方をもとに、私たちの幸せを支える
5つの要素 (PERMAモデル) が提唱されています。

※ マーティン・セリグマン (心理学者) による理論です。



幸せを支える 5つの要素

- | | | |
|------------|---------------------------------|----|
| 1 ポジティブな感情 | ・うれしい、楽しい、安心、感謝
などを感じる | 😊 |
| 2 没頭 | ・好きなことや目の前のことに
夢中になる | 🌱 |
| 3 人とのつながり | ・家族、友人、地域など、
誰かとつながっていると感じる | 👤👤 |
| 4 意味・意義 | ・自分にとって大切なことや、
誰かの役に立つことを感じる | 💖 |
| 5 達成 | ・小さなことでも「できた!」という
達成感を味わう | ★ |

やってみよう！今日からできる実践

1 寝る前に今日あった 嬉しかったことを3つ紙に書く！



小さなことでもOK！
「うれしかったこと」を
思い出して書き出してみましょう。

効果

- ・良い出来事に意識が向くようになる
- ・気持ちが前向きになりやすい
- ・心が落ち着き、よく眠れるようになる。



2 感謝のマインドフルネス ～自分の身体に感謝しよう！～

- 目を閉じる (視線を落として、どこか一点を見つめてもOK)
- 今している呼吸を意識して、耳を傾けて、感じてみて「息を吸っている。吐いている。」
- 自分のからだに感謝してみよう！

心臓へ

「私が眠っている間も、休んでいる間も、
ずっと動き続けてくれてありがとう。
私が意識してなくても、
命を支えてくれてありがとう。」



頭へ

「今日まで、たくさんのことを
考えてくれてありがとう。
悩んだり、考えすぎたりすること
もあるけれど、
私を守ろうとしてくれてありがとう。」

その他の部位にも、感謝してみましょー 目・耳・口・手・足・お腹 など

効果

- ・自分の身体を大切に思えるようになる
- ・リラクセスでき、ストレスがやわらぐ
- ・心が穏やかになり、ぐっすり眠りやすくなる



マインドフルネスとは…
「今、この瞬間の自分に気づくこと」

無理にポジティブになる必要はありません。

つらい気持ちも大切にしながら、できることからやってみましょう。



参考：マーティン・セリグマンのPERMAモデル