



岩手産業保健推進センター メールマガジン 第52号 ●2013/2/20



- ♪お正月、成人式、大寒、節分、立春、針供養、建国記念日、バレンタインデー
ひなまつり（桃の節句）、ホワイトデー、お彼岸、春分の日、卒業式…
季節のよっていろいろな行事があります。そして徐々に春に(^^)
- ξまだまだ寒い日が続きます。ノロウイルス、インフルエンザ、風邪予防
油断できませんよ！ うがい・手洗いを確実に実行しましょう！
- ◎雪もまだまだ降りますし、転倒事故、交通事故にも対策を忘れずに！
- ♪今年の岩手県の桜の開花予想は4月21日～25日頃（ちなみに、去年は
4月24日） お花見、待ち遠しいですね(^^)

岩手産業保健推進センター / メンタルヘルス対策支援センター

メールアドレス iwate@sanpo03.jp
ホームページアドレス <http://www.sanpo03.jp/>



「マイナス思考とプラス思考」 産業保健相談員 坂下史絵

「目の前にコップがあり、その中に水が半分入っています。どのように感じますか？」という例が、ストレスはものごとの受け止め方による、という説明の中で使われることがあります。

「もう半分しかない」と考えると、不安になったり悲しい気持ちになるけれども、「まだ半分もある」と考えると、安心したり前向きな気持ちになってくる、という話です。

この話を、ものごとは前向きに受け止めるのがストレスとの上手な付き合い方だ、という意味だと思われるかもしれませんが、現実には、いつでも何事に対してもプラス思考であればよい、というわけではありません。

コップの大きさはどれくらいなのか、コップの中の水以外に水は手に入るのかなど、状況によって「半分の水」の意味は違います。

危機に直面している状況では、「まだこんなにある、ありがたい」と、良いように解釈している場合ではなく、そこから抜け出すために何ができるか、具体的に考えて行動してやる必要があります。

私たちは、不安な気持ちや憂うつな気持ちを体験することで、問題について熟慮したり、より慎重に行動したりしており、ネガティブな気持ちも、時には自分を守るために役立っているものです。

マイナス思考もプラス思考も、どちらか一方だけになってしまっただけでは、どちらも「偏った受け止め方」であって、現実を正確に見ていることにはなりません。

大切なのは、良いことも悪いことも公平に着目し、事実を色々な側面からよく

見てみることに、そして多様な選択肢を検討してみることに。

★このメールは、配信専用アドレスからお送りしておりますので、そのまま返信しても受け付けられませんのでご注意ください。

★メールマガジンの配信申込みは、当センタートップページからどうぞ。
 >>> <http://www.sanpo03.jp/>

★メールアドレスの変更、配信停止などにつきましては、
<http://www.sanpo03.jp/mailform/example.html> 「お問合せメールフォーム」
のご用件欄にご希望事項を記載の上、お送り下さい。

★ご意見、ご要望、お問合せ等につきましても、「お問合せメールフォーム」にてお願いいたします。

独立行政法人労働者健康福祉機構 岩手産業保健推進センター

020-0045 岩手県盛岡市盛岡駅西通2丁目9-1 マリオス14階
電話 019-621-5366 / FAX 019-621-5367
ホームページ <http://www.sanpo03.jp/> E-mail iwate@sanpo03.jp