

# 生活習慣の改善

A15DC152

二見貴大



- 登場人物紹介
- 第1章 生活習慣病と睡眠障害
- 第2章 休日引きこもりってなに？
- 第3章 意識を変えるアドラー心理学
- 第4章 自分の強みとコーチング
- 第5章 自分の好きを生かそう
- 第6章 生活習慣を改善しよう



大学生  
万城目くん



一の谷先生

# 生活習慣病と睡眠障害

## 第1章



先生なんだか最近元  
気や、やる気が出な  
いんです。

体調がすぐれないと  
のことですが、どう  
しましたか？



うーん、あ、最近忙しくて夜更かしが増えた気がします。

元気が出なくなる前と違うようなことをしてませんか？



睡眠障害って？

それは一つの原因か  
もしれませんね。生  
活習慣病の一つ睡眠  
障害の可能性があり  
ます



睡眠障害とは、睡眠に関わる**様々な症状の総称**です。眠れないことイコール睡眠障害ではありません。睡眠のリズムが乱れて戻せない状態など、多くの病気が含まれます。



原因には、環境や**生活習慣**によるもの、**精神的・身体的**な病気から来るものなど、様々です。

なるほど、夜更かしが癖になって、生活リズムが崩れてたかもしれないな



慢性的な睡眠不足は、仕事に対する意欲の低下を起こし、精神的にも大きなダメージを与えます。その理由は主に**体内ホルモンの分泌の乱れによる自律神経機能の異常**です。



睡眠不足による睡眠障害が長期間持続すると、生活習慣病やうつなどにおちいりやすくなります。

ちょっとくらいと続けていくうちに大変なことになるかもしれないのか



- 1 睡眠障害とは睡眠に関わる様々な症状の総称
- 2 原因は生活習慣の乱れや精神的身体的負担からなど様々である
- 3 慢性的な睡眠不足は自律神経にまで影響を及ぼす
- 4 それが原因で生活習慣病果ては鬱にまで発展する可能性がある
- 5 それが原因で更に睡眠障害にと負のスパイラルにおちうるケースもある

睡眠障害や鬱の治療法として、光療法というものがあります。

眠気を催すメラトニンというホルモンは、日中に光を浴びることで作られるセロトニンというホルモンから作られ、夜暗くなると分泌されます。

そのため目からある程度の強い光を受けることでホルモンの分泌を促し治療に繋がられます。

具体的には5000~10000ルクスを30分~1時間くらいを浴びるのが効果的です。

太陽光なら日中賄えますが、必ずしも太陽光でなければならぬということはありません。ぜひ試してみましよう。

休日引きこもりってなに？

## 第2章



# 休日引きこもりてなに？



一日中寝てしまうも  
しくは、何もしたく  
なくなることはよく  
ありますか？

睡眠が大事だということ  
はわかりました。  
休みの日になると何もし  
たくなり、一日中寝  
ちゃうのもよくないんで  
すね。



# 休日引きこもりてなに？



それは休日引きこもりになっている可能性もありますね。

そうですね、平日働いている反動なのか、予定がないと外に出るのも億劫になって

...



# 休日引きこもりてなに？



はい、それでは休日  
引きこもりの原因と  
問題点をお話しまし  
ょう。

休日引きこもりですか？



# 休日引きこもりてなに？



休日引きこもりとは、近年若者に増えている現象です。原因は様々ですが、**休日になると外出をしたくなくなると行ったことが起こります。**



疲れをリフレッシュするため、目的を持って休むことは重要ですが、休むことに**罪悪感を覚えた場合は注意が必要です。**

休むこと自体には悪いところは無さそうだけど何が問題なんだろう？



## 原因

- 1 趣味がない  
外で行う趣味がないため外に出ない
- 2 インドア派である  
元々インドア派なので外に出ない
- 3 金銭に余裕がない  
家にいればお金を使わなくて住むため
- 4 友人と連絡を取るのが面倒  
わざわざ外出する計画を立てたり友人と予定を立てるのが面倒
- 5 単純に休みたい  
平日忙しいため休日くらいは休みたい



## 問題

### 1 運動不足におちいる

平日は通勤通学くらい、休日は毎週家にいる状態だと慢性的な運動不足に陥ります。

### 2 生活リズムが乱れる

一章でも述べたとおり一日中寝てしまうと決まった時間に起きられず生活リズムが乱れます

### 3 コミュニケーションをとらなくなる

SNSなど家においてもコミュニケーションを取れる手段はありますが、比較的人との関わりを避ける傾向があります

### 4 1～3によって生活習慣病やうつにおちいる

そのまま負のスパイラルに堕ちうる可能性があります

毎週のように休日は外へ出たくないという状態は注意が必要です。



# 休日引きこもりてなに？



国交省の調査によるとその日に一度でも外出した人の割合を示す「外出率」が全体的に休日が低い傾向がありますが特に20代の男性はで平日が81.1%に対し休日が51.1%とのデータがあります



近年では特に若者に増える傾向にあるんだ。休日に家にいるということは必ずしも悪いことではないけど習慣化してしまわぬよう心がける必要があるね。

でもどうしたら改善できるんだろう？



## 解決法

### 1 平日と同じ時間に起きる

休日と平日で時間を変えると生活リズムの乱れに繋がります。

### 2 最低限の身だしなみを整える

家にいるからと身だしなみを疎かにしていると、逆にそれが理由で外に行けなくなります。

### 3 趣味を見つける

外に出る趣味を見つけてみましょう。自分にあったものが見つかるかもしれません。

### 4 習い事やジムなどに加入する

毎週必ず行かなければならない用事を作ればそこから習慣を見直せますね。

しかしこれは、軽度の方の解決方法です。習慣化してしまった方には難しいかもしれません。



- 1 休日引きこもりとは休日になると家から出たくなくなる現象のことである
- 2 休むことそのものは問題ではないが、習慣化しないよう注意する必要がある
- 3 習慣化すると生活習慣病や鬱などと結びつきやすくなる
- 4 もし休日引きこもりに覚えがあれば、解決法で解決できるよう積極的に生活に取り入れる

# 意識を変えるアドラー心理学

## 第3章



そうですねここからは少し専門的になりますが、アドラーの心理学を用いてお話をしましょう。

休日引きこもりは恐ろしいものですね。でも、一度なってしまったらどうしたらいいのでしょうか



アドラー心理学とは心理学者アルフレッド・アドラーが創始したもので、**個人心理学**とも呼ばれています。



個人、自分というものをどれだけ理解できるか、そこから未来ではどうすれば良いかを考えていく学問なんだ

なんだか難しそうだなー



## アドラー心理学の5つの理論

自己決定性



人間は環境や過去の出来事の犠牲ではなく、自ら運命を想像する力がある。

目的論



過去の原因ではなく、未来の目標を見据えている人間の行動には、その人特有の医師を伴う目的がある。

全体論



人は心の中の矛盾・対立する生き物ではなく、一人ひとりがかけがえのない、分割不能な存在である。

認知論



人間は、自分流の主観的意味付けを通して物事を把握する。

対人関係論



人間のあらゆる行動は、相手役が存在する。

今回はアドラー心理学5つの理論の中でも、自己決定性と目的論を中心に解説します。

**自己決定性**とは砕けた言い方をすれば、最後に決めるのはどうせ自分なのだからより建設的なものを選ぼうという理論です。好きか嫌いかわるかわらないかなどではなく、自分と関わる者にとって**建設的か非建設的**かで判断していきます。

**目的論**とは、なぜ起こったのかと過去の原因究明に固執するのではなく、**なんのためにやるのかと未来の目的を探って解決**していこうという考え方です。

自己決定性と目的論この2つを押さえれば建設的で、未来を見据えた目標作りができそうだね



- 1 自己決定性とは自分と関わる者にとって建設的か非建設的かで判断して行く考え方である
- 2 目的論とは未来の目的を探って解決していこうという考え方である
- 3 この2つを抑えることでより具体的で建設的な未来を見据えた目標作りができる

# 自分の強みとコーチング

## 第4章



アドラー心理学は劇薬です。  
あまり現実を見ようと受け止め  
すぎると、今度は自分が信じら  
れなくなることもあります。  
本当はコーチングに長けた人と  
一緒に臨むのがいいかもしれ  
ません

建設的な考え方、未  
来を見据えた目標作  
り、なんだか少し現  
実を見つめる勇気が  
出た気がします。



そうです。本質は似たものですが、心理学を応用したコーチングという手法のことです。

コーチング...コーチですか？運動部やプロスポーツチームとかにいる？



コーチングとは対話を通して相手の目標達成を支援することです。

コーチの質問に**答える過程**で相手は**自ら考え、必要な気づきを得て**、目標達成に向けて自主的に行動する状態へと促されます。

コーチを行う側は相手の**強み**はなにかどのような**目的**を持っているのか**現状**はどうなっているのか**どのようにすれば**できるのか、今日の前にある**選択肢**はなにかという要素を会話をしながら探っていき受ける側も同じように考え最終的には**具体的な計画**を作り上げます。

自信がなく自分に否定的では建設的な考えも浮かばない。強みを見出すのはとても重要なんだ。



- 1 コーチングとは対話を通して相手の目標達成を支援することである
- 2 受ける側は答える過程で相手は自ら考え、必要な気づきを得ることが重要である。
- 3 コーチを行う側は強み、目的、現状、仕組み、選択肢から具体的な計画をねる
- 4 早めに自身の強みに気づくことが重要である

# 自分の好きを活かそう

## 第5章



そのとおりです。  
ではここで少し試  
しにコーチングを  
やってみましょう。

自分の強みを認識してそ  
れを踏まえて本当は自分  
がどうしたいのかを考え  
る。それをサポートする  
のがコーチの役目なん  
ですね。



Q1あなたの今の気持が一番高いところで10低いところを1としたときどのくらいの値ですか？

Q2あなたの好きなものはなんですか？

Q3それがあつたらあなたの心の値は今からどのくらい変化しますか？

Q4あなたはどうしてそれが好きになりましたか？

Q5同じような理由で他の何かが好きになれそうですか？

もしあなたが好きなものを思い浮かべたとき、少しでも力が湧いたなら、同じような方法で辛い時を乗り越えましょう。

もしも好きなものが思い浮かんでも力が湧いてこない、もしくは好きな物自体が思い浮かばない場合は、**チューニング**という方法があります。

自分が落ち込んでいるとき、あえて**自分の感情と同じ**悲しい曲などの暗い曲を聞くことでやすらぎをうけることがあります。この効果をチューニングといい音楽だけでなく、会話などでテンションを合わせて話してもらうだけでも効果があります。

好きなものを活かして、自分の調子を整えましょう。



- 1 好きなもので解決するなら、どうすれば更に気持ちを持ち上がるか好きなものを増やせるかを考える
- 2 解決しないならばチューニングなど他の方法を試してみる

# 生活習慣を改善しよう

## 第6章



そうですね。コーチングを受ける時は必ずしも即答することが正しいということではありません。むしろ自分の中に明確な答えがなく、その場で考えなければならぬような質問が来た時が自分を新たに理解するチャンスです。

言われてみて初めて気がつくこともありました。



その通りですね。世の中には生活習慣の様々な解決法が編み出され、それをまとめている著書やウェブサイトもあります。しかし言われてすぐに実行出来るかと言われたらそうではありません。実行出来る自分になるのは本当に難しいことなのです。

生活習慣の乱れ...改善しろと言われるのは簡単ですが、どうやったら良いのかわかりませんでした。でも、こうやって少しずつ新たな自分を知っていくことで、出来ないと思い込んでたことも、本当に思い込みなのかもしれないと勇気が持てました。



一緒に頑張りましょう

少しずつ改善していこうと思います。



- 1 光療法などを試してみましよう
- 2 なるべく外へ出たくなる工夫をしましよう
- 3 より具体的で建設的な未来を見据えた目標作りをしましよう
- 4 自身の強みを見つけましよう。短所も見方を変えれば長所となります。
- 5 自身にコーチングを行ってみましよう。自分の新たな一面に気がつけるはずです。

※これでも前向きに解決できない場合は当然あります。  
その場合は気がすまないかもしれませんが、  
勇気を出してカウンセリングを行っている心療内科に  
相談してみましよう。

## 著書

岩井俊憲（2014）7日感で身につけるアドラー心理学ワークブック

匠 英一（2016）ビジネス心理学

日本ビジネス心理学会（2013）ビジネス心理検定試験公式テキスト 基礎心理編

ゆうきゆう/ソウ（2014）マンガで分かる心療内科アドラー心理学変

## DVD

岸見一郎（2016）アドラー『人生の意味の心理学』 2016年2月 (100分 de 名著)

## URL

日刊ゲンダイ

<https://www.nikkan-gendai.com/articles/view/life/218241>

高照度光療法が有効であった非季節性うつ病の1

[https://www.jstage.jst.go.jp/article/iryo1946/52/10/52\\_10\\_614/\\_article/-char/ja/](https://www.jstage.jst.go.jp/article/iryo1946/52/10/52_10_614/_article/-char/ja/)