

／ 経営者・従業員のための ／

# 健康 ひとくちメモ



(公財)福井県健康管理協会  
県民健康センター所長  
田中 正樹

## 平常心が毎日を少し楽にする ～心と身体をととのえる生活習慣～

私たちは日々、仕事や家事、人間関係、健康の不安など、さまざまなストレスにさらされています。思い通りにならないことが続くと、心がざわつき、イライラや不安が募ってしまうこともあるでしょう。そんなときにこそ大切にしたいのが「平常心」です。

平常心とは、何も感じないことではありません。感情の波を感じつつも、それに振り回されず、自分のペースを保つ心のあり方を指します。日常生活でこの平常心を持ち続けることは、心身の健康を守るうえで大きな力になります。

たとえば、突然のトラブルが起きたとき。反射的に怒ったり、落ち込んだりしてしまうのは自然なことですが、少し立ち止まり、「これは本当に怒るべきことだろうか」「今、自分にできることは何だろう」と問いかけてみると、気持ちが整理されていきます。こうした心の「間」を持つことが、平常心を保つ第一歩です。

感情の中でも「怒り」は、特に平常心を乱しやすいものです。しかし怒りの正体は、不安や悲しみ、無力感などが根底にある。「二次感情」ともいわれています。怒りを感じたら、6秒数え

る「6秒ルール」や、「まあ、いいか」と口にしてみるなど、小さな習慣が冷静さを取り戻す助けになります。

また、心と身体は深くつながっています。身体が緊張していると、心も固くなります。逆に、姿勢を正して深呼吸をするだけで、気持ちが落ち着くのを感じたことはありませんか？ 背筋を伸ばし、ゆっくりと歩く、笑顔をつくる——こうした動作を通じて、脳が「安心している」「前向きだ」と認識し、平常心の維持につながるのであります。

大切なのは、「無理なく続けられる」こと。毎日の生活の中で、気づいたときに深呼吸をする、感情が動いたときに一呼吸おく、少し背筋を伸ばす——そんな小さな習慣の積み重ねが、心を整える土台になります。

平常心は生まれつきの性格ではなく、意識と工夫で育てていけるものです。気持ちの波に流されず、自分のリズムで過ごすことができるようになると、人との関係や体調にも良い影響が現れます。毎日を少し楽に、穏やかに過ごすために、「平常心をととのえる習慣」を生活の中に取り入れてみてはいかがでしょうか。

## レジリエンス：復元力

平常心（心の平静）を保つ能力  
簡単に折れない、しなやかな心

