

できることから始めてみよう!



# こころのABC活動

## 実践ワークブック

こころの健康を守る予防行動、  
それが、**こころのABC活動**です。



# こころ の ABC活動

現代社会では、核家族化や都市化、ハイテク機器の発達によって、ストレスの緩衝作用を果たす「人との直接的ふれあい」が希薄になり、うつや不安を感じやすい環境が整っています。

このような環境の中、私たちの生活では、喜怒哀楽、すなわち喜び、怒り、悲しみと楽しみのように、さまざまな感情を伴う出来事が日々起こっています。人生は悪いことばかりではないのですが、プレッシャーのかかる仕事や人間関係の不調などストレスが伴う出来事が続くと、私たちは、落ち込んだり、将来に対して不安を感じたりしてしまいます。

本冊子では、このような状態を「こころのメタボ」と呼んでいます。「こころのABC活動」に取り組むと、「こころのメタボ」を小さくして、明るい気持ちを持ちやすくなります。

「こころのメタボ」に目が向かないように、無理なくできるポジティブな行動をしていくことで、メンタルヘルス問題を予防します。



## 「こころのメタボ」とは？

**メ**  
面倒くさい  
**タ**  
ため息をつく  
**ボ**  
ボーッと足を引きする



いわゆる、うつ(やる気が出ない、くよくよする、落ち込む、マイナス思考が多い)や不安(先のことが気になる、心配性である、嫌なことを避ける、他人の目が気になる)などの気分や症状のことです。

こころのメタボが大きくなってくると、何となくからだがだるくなって、何もやる気がしなくなります。

メンタルヘルスの問題を予防する

## 「こころのABC活動」

現代社会では、多くの人々がストレスを抱えやすい環境の中で暮らしています。

そのため、憂うつになったり、不安になったり、イライラしたりというように、「イヤな気持ち」でいる時間が長くなり、「こころのメタボ」が姿を現します。

ネガティブな事柄に目を向けてばかりいると、「イヤな気持ち」でいる時間がますます長くなり、「こころのメタボ」をどんどん大きくさせます。



しかし、あなたができるポジティブな活動に目を向けて、それを行えば、「明るい気持ち」でいる時間が長くなります。



「明るい気持ち」でいる時間を長くできれば、「イヤな気持ち」でいる時間が短くなります。つまり、ネガティブな事柄に目が向く時間が短くなるのです。



さらにポジティブな活動を行っていけば、こころのメタボは小さくなり、やがて目立たなくなります。

ストレスから自分を守る。回復する力を育てる。それが「こころのABC活動」です。

## 『こころのABC活動』の理論的背景：行動活性化療法

『こころのABC活動』は、近年、うつ病の治療に効果があるとされている行動活性化療法の考え方をベースにしています。行動活性化療法では、その人が行う自発的な行動が「正の強化」をもたらし、その人と環境との相互作用を改善する働きかけを行います(図1参照)。

「正の強化」とは、その人が行動することでよいことが起こる、つまり行動すると報酬があるという、「行動と報酬の組み合わせ」の数を増やしていくことです。『こころのABC活動』は、自分の好きなことを何か行うと「よいことがある」という報酬を導きます。



### 行動・報酬がやる気を生み出す

人は、「こころのメタボ」を大きくさせてしまうと、よく「落ち込んでしまって何もやる気がしない」ということを口にします。行動活性化療法では、「やる気がしないから行動できない」のではなく、行動することで正の強化をもたらす、つまり心理的な報酬を得ることでやる気を生み出します。その結果、「こころのメタボ」を小さくしていくという、逆転の仕組みを強調しています。

たとえば、「落ち込んでいるから朝起きれない」ではなく、できるだけ決まった時間に起きるようにして「すがすがしさ」を味わったり、「落ち込んでいるから食欲がない」ではなく、家族と一緒に朝夕の食事をとることで「おいしい」「会話が楽しい」という感情が高まっていきます。



## ABC活動をするとポジティブな気持ちになる

『こころのABC活動』では、心理的な報酬を得やすい行動に注目しています。図2は、ABC活動を行うことで没頭し、人との関係が強まり、自信につながり、その結果ポジティブな気持ちがわいてくる様子を示しています。ABC活動を行っていくと、ポジティブな気持ちでいる時間が増え、ネガティブな気持ちでいる時間が少なくなっています。



図2 ABC活動をするとわいてくるポジティブな気持ち

## 『こころのABC活動』の内容は?

『こころのABC活動』は、メンタルヘルスが良好な人、つまり「こころのメタボ」を日頃から小さくできている人が、日常生活において、意識して行っている行動に注目しています。それらは大きく、A(Act : アクト)、B(Belong : ビロング)、C(Challenge : チャレンジ)の3要素に分割できます。

皆さんにも、何かを行っているとリラックスできたり、夢中になれることがあるはずです。ABC活動を行っていると、明るい気持ちが増えていき、自分自身を肯定的に捉えることができます。

特別なことではなく、日頃から皆さんに行っていることにもABC活動はあるんですよ。



**A (アクト)** は、こころもからだも人とも活動的になる行動を指します。こころのアクトとは、好きな趣味や音楽に興じたり、好きな本を読むこと、からだのアクトとは、運動やスポーツだけでなく庭仕事や家事を積極的に行ってからだを動かすこと、最後に、人のアクトとは、友人や家族とおしゃべりしたり、長電話することなどです。これら、こころ、からだ、人それぞれのアクトは、多くの人にとって、よい感情、つまり「よいことがあった」という報酬を得やすい行動なのです。

**B (ビロング)** は、趣味の会、食事会、友人との会、スポーツの会など、何かの組織や同好会など、正式な会でなくとも集まりやクラブに加入し、そこに自分のアイデンティティを意識したり、帰属感を持ったりすることです。また、組織や会に参加すると、周囲の人からサポートを得やすくなります。B (ビロング) の内容は、A (アクト) の人とアクトの内容と似ているかもしれません。

**C (チャレンジ)** は、困っている友人の相談にのる、ボランティア活動をする、動植物の世話をするなど、何かに献身すること、また目の前でできる新しい挑戦、たとえば、ウクレレなど初めての楽器を習い始めたり、新しい勉強を始めるなど、無理のないチャレンジを行うことです。

## 『こころのABC活動』の特徴

『こころのABC活動』の特徴として、①行動を行うことそのものが重要であること、②他者や集団と積極的に関わること、③すべての対象者に対応していること、最後に、④普段から先を見越して行うこと、があげられます。

### 1 行動を行うことの重要性を強調している。

メンタルヘルスによる行動タイプを示し、それぞれのタイプの中から、自分にとってよいことがあるという「報酬を得やすい行動」を選択して、それを実施するように勧めています。

### 2 友人・家族・他者や集団との関わりを強調している。

行動の内容として、誰もが他人や集団との関わりの中でできる行動実践を強調しており、個にのみ注目したアプローチとは趣を異にしています。

### 3 一次・二次・三次予防それぞれに対応している。

こころのメタボがまだ小さい人にとっては、将来の危険に備えて(一次予防)、少し大きくなってきた人にとっては、これ以上大きくさせないように(二次予防)、すでに大きくなってしまった人にとっては、まさに行動活性化療法として(三次予防)、つまり『こころのABC活動』は臨床的なケースだけでなく、それぞれの予防に適用が可能です。

### 4 プロアクティブなアプローチ(先を見越した取り組み)を強調している。

こころの病にならないように、日頃から予防のために何かの行動を意識して行なうことは、なかなか難しいものです。『こころのABC活動』は、特別なことを行うのではなく、日常生活で実践可能で、自分の興味や楽しみに応じた行動を行うことを勧めています。その結果として、メンタルヘルスの問題を予防できるのです。

できることから、積極的にABC活動を行ってみましょう。  
7~8ページの具体例も参考に。



## アクト Act

ここもからだも  
人とも活動的になる

こころの  
Act  
好きな本を読んだり、音楽を  
聴いたり、趣味に興じる

からだの  
Act  
散歩したり、体操したり、  
スポーツを行う

人の  
Act  
友人や家族とおしゃべりした  
り、電話したりする



## ビーロング Belong

趣味の会、お茶の会、  
食事会、友人との会、  
スポーツの会に参加する、  
正式な会でなくても  
集まりに参加する



## チャレンジ Challenge

困っている友人を助ける、  
ボランティア活動をする、  
動植物の世話をすることに  
挑戦する



## メンタルヘルスに対する「栄養」をA・B・Cに集約

### 子どもを対象にした『こころのABC活動』

表1は、養護教諭を含む全国の小学校教諭約300名を対象に実施した調査結果です。この調査では、小学校教諭に対して、「精神的に安定している児童において、その精神状態に最も貢献する要因や日頃の行動はどのようなものですか」という質問をしました。その結果、表1のとおり、共通する事柄が示されました。そこで、家庭環境など児童自身で制御できない内容を削除し、メンタルヘルスを強化する要因を大きくA・B・Cに集約しました。これらの内容をもとに、東日本大震災による津波被害が甚大であった地域の子どもを対象に『こころのABC活動』を実施しています。

YouTubeで視聴できます  
プロモーションビデオ

本編
解説編

こころのABC活動

※スマートフォンやタブレットのQRコードリーダーをご使用ください。

### ▶ 精神的に安定している児童において、その精神状態に最も貢献する要因や日頃の行動

要因や行動内容	回答数	要因や行動内容	回答数
家庭が安定している	105	性格(前向き・好奇心旺盛・楽観的など)	14
友人関係がうまくいっている	101	自己コントロールができる(精神的・行動的)	12
熱中できるものがある(趣味・部活)	43	自信がある	12
勉強が好き、学力がある	30	自分を理解している(好み・役割など)	8
周囲に信頼できる大人がいる	24	幼児期によく遊んだ	4
生活が安定している	22	保護者の姿勢・態度	2
運動したり外で遊ぶ習慣がある	21	ペットを可愛がっている	1
他者から認められている	18	将来に希望を感じている	1
居場所がある	17		

表1 小学校教諭の調査結果

### 成人を対象にした『こころのABC活動』

成人を対象とした調査でも同じような結果を得ています。10ページの表2は、全国健康保険協会に所属する保健師および管理栄養士約600名を対象にした調査結果です。この調査では、保健師および管理栄養士が個別に保健指導を実施している対象者について、メンタルヘルスがよいと思う人の特徴を自由記述によって回答してもらいました。その後、これらの自由記述について客観的にカテゴリー分けをして集計した結果、メンタルヘルスがよいと思う人の特徴として「趣味がある」「相談相手がいる」「運動習慣がある」などが上位にランクされました。

この調査では、事業所の上司の立場にある人約100名にも質問し、彼らの部下について、メンタルヘルスのよい人の特徴を聞いています(表3)。変えられない要因、たとえばもともとの性格などを除くと、「趣味がある」「コミュニケーション能力がある」などがあげられました。

これらの調査結果から、成人においても、メンタルヘルスをよい状態に保っている人に見られる特徴をA・B・Cに集約し、このような特徴をもたらす行動を意図的に実施するように勧めています。

YouTubeで視聴できます  
プロモーションビデオ

成人版1
成人版2

こころのABC活動

※スマートフォンやタブレットのQRコードリーダーをご使用ください。

### ▶ メンタルヘルスのよい人の特徴

保健師・管理栄養士からの回答

特徴	回答数
趣味がある	439
性格がよい (社交的、冷静、楽天的、ポジティブ)	411
相談相手がいる	265
家庭が円満・安定している	262
運動習慣がある	250
友人が多くいる	169
切り替えができる	160
コミュニケーション能力がある	144
充分に睡眠がとれている	122
食生活が安定している	109
生活が規則正しい	107
ストレスマネジメントができている (自覚、発散ができる)	103
職場の人間関係が良好である	97
健康である	90
経済的に安定している	74
目標がある	52
仕事にやりがいを感じる	63
居場所がある	63
自分に自信がある	60
充分に休養がとれている	57
セルフコントロールできる	56
能力・知識がある	43
余裕がある	41
必要とされている	38
笑顔が多い	30
客観的に考える	28
職場環境がよい	23
信念がある	20
地域活動に参加している	13
仕事が適量である	14

表2 全国健康保険協会の調査結果(1)

事業所の上司からの回答

特徴	回答数
性格がよい (マイペース、ポジティブ、明るい)	77
趣味がある	65
コミュニケーション能力がある	64
ストレスマネジメントができている (自覚、発散ができる)	34
切り替えができる	27
家庭が円満・安定している	22
運動習慣がある	20
職場の雰囲気がよい	18
友人が多くいる	18
相談相手がいる	15
生活が規則的である	9
社内レクに参加している	7
食生活が良好である	7
十分な睡眠をとれている	7
適度に飲酒している	6
仕事にやりがいを感じている	5
セルフコントロールができる	5
目標がある	4
能力がある	4
健康である	4
経済的に安定している	3
笑顔が多い	3

表3 全国健康保険協会の調査結果(2)



## もう一つのABC活動

### 他者に対してできる「こころのABC活動」

全国健康保険協会で実施した調査では、事業所の上司に対して、部下のメンタルヘルスを良好に保たせるために心がけている内容についても聞いています。表4は、その結果を頻度の多い順に並べたものです。

これらの内容をまとめたものが、他者に対してできるABC活動——A(アクト：アクティブな関わりを持つ)、B(ビルド：能力を育てる)、C(セレブレイト：褒める、認める)——です。

他者に対してできるABC活動を自分自身へのABC活動とあわせて行うことで、自分だけでなく、他の人たちのメンタルヘルス問題の予防につながっていきます。そして、部下を「育てる」という意識、同僚や友人と「共に育つ」という意識が醸成されていきます。

▶ 上司が部下のメンタルヘルスを良好に保つために心がけていること

心がけていること	回答数
コミュニケーションをとる	66
話しやすい雰囲気を作る	35
部下の状況を把握する	30
話をよく聞く	29
褒める	25
食事・飲みに誘う	12
相談に乗る	10
適材適所を考える	9
アドバイスをする	8
受診を勧める	8
注意の仕方に気をつける	7
休ませる	7
指示の仕方に気をつける	6
仕事を加減する	6
裁量を与える	5
健康研修を行う	2
目標を持たせる	1

表4 全国健康保険協会の調査結果(3)

### 自分でできる「こころのABC活動」を探そう

あなたができるABC活動を下の表に記入してみましょう。あなたがやってみたいこと、楽しめうこと、できそうなABC活動とはどのようなものでしょうか。「これだったらやってみたい」「面白そうだ」と思える内容だけでなく、普段から行っている内容でも結構です。まずは、「あなたができる行動」の欄に考えつく行動すべてを記入してみましょう。

次に、記入した「あなたができる行動」の中から、いまもできている行動内容、また本当にできそうな行動内容を一つ選んで、「あなたができる行動」の欄に記入してみましょう。

#### 確認してみましょう

「全くできそうにない」が1点、「完璧にできそである」が10点、「どちらでもない」が4~5点とするなら、あなたが書いた「あなたができる行動」は何点ですか。7点以下なら、それは実践がきわめて難しい内容です。再検討して、7点以上の自信があるものを記入してください。

ABC活動	例	あなたができる行動	あなたができる行動
A アクト	こころのアクト カラオケに行く、好きな音楽を聴く、好きな本を読む		→
	からだのアクト 運動やスポーツを行う、散歩をする、庭仕事や家事を積極的に行う		→
	人とのアクト 友人や家族とおしゃべりしたり、長電話する		→
B ビルダング			→
C チャレンジ	・他の人の役に立つようなことをする(友人の相談にのる、ボランティア活動をする、動植物の世話をすることなど) ・目の前でできる新しい挑戦を行う(初めての楽器を習い始めたり、新しい学習を始めるなど)		→



ご自分の生活スケジュールに合わせて、  
いつ、どこで、誰と、どの程度行えるかを考えてみましょう

12ページに記入した「あなたができる行動」欄の内容について、本日から1週間の間で、いつ、どこで、誰と、どの程度(時間、強度、頻度)行うかを考えてみましょう。ABCの活動すべてを行う必要はありません。あなたができる内容を、以下のスケジュール表に記入してみてください。

月 日	起床後	午前	お昼休み	午後	夜
月 日	起床後	午前	お昼休み	午後	夜
月 日	起床後	午前	お昼休み	午後	夜
月 日	起床後	午前	お昼休み	午後	夜
月 日	起床後	午前	お昼休み	午後	夜
月 日	起床後	午前	お昼休み	午後	夜
月 日	起床後	午前	お昼休み	午後	夜
月 日	起床後	午前	お昼休み	午後	夜



「こころのABC活動」の実践を振り返りましょう

13ページで立てた今週1週間の予定について、以下の実践記録表を完成させましょう。毎日、決まった時間(たとえば入浴前、就寝前など)に、行動の実践を○(できた)、△(少しうけた)、×(できなかつた)で評価してください。感想の欄には、あなたのこころの状態も評価し、あなたが行ったABC活動が正の強化、つまりポジティブな気持ち(気分がよい、楽しい)の発生につながっているのかにも注意してください。

月 日	ABC活動1	○△×	ABC活動2	○△×	ABC活動3	○△×
月 日	感想					
	ABC活動1	○△×	ABC活動2	○△×	ABC活動3	○△×
月 日	感想					
	ABC活動1	○△×	ABC活動2	○△×	ABC活動3	○△×
月 日	感想					
	ABC活動1	○△×	ABC活動2	○△×	ABC活動3	○△×
月 日	感想					
	ABC活動1	○△×	ABC活動2	○△×	ABC活動3	○△×
月 日	感想					
	ABC活動1	○△×	ABC活動2	○△×	ABC活動3	○△×
月 日	感想					
	ABC活動1	○△×	ABC活動2	○△×	ABC活動3	○△×