

# 健康講座のご案内

演題名 : 毎日が少し楽になる～平常心～  
日時 : 令和7年4月12日(第2土曜日) 15:00～16:00  
会場 : 県民健康センター2階 大研修室  
講師 : 県民健康センター所長 田中 正樹

レジリエンス: 復元力

## 平常心

広辞苑: 普段どおりに平静である心



心の平静を保つ能力  
簡単に折れない、しなやかな心

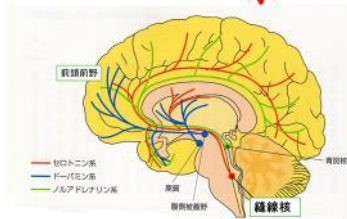
### 感情を支配する神経伝達物質の働き

- ドーパミン神経 快の情動
- ノルアドレナリン神経 不安や怒り、ストレス反応
- セロトニン神経 2つの神経をコントロール

喜 怒 楽

#### セロトニン神経

大脳皮質の覚醒  
自律神経の調節  
抗重力筋の緊張を保つ  
痛み感覚を抑制  
心のバランスを保つ



### ストレス耐性(抵抗力)を高める

1. 十分な睡眠
2. 禁煙
3. 節酒
4. 適度な運動
5. 呼吸法
6. 笑顔
7. ペースダウン
8. リラクゼーション
9. 身近な人と語り合う
10. 自分の考え方を見直す
  - ・完璧を目指さない
  - ・物事を前向きに考える
11. マインドフルネス
  - ・過去にこだわらない
  - ・今を大切に生きる
  - ・常に今を意識する



### 行動

互いに  
相関

身体 心

「心」と  
「身体」と  
「行動」は  
相互に関連

お問い合わせ先: 県民健康センター TEL(0776)98-8000