

## ■ 新たな観点から情報を得るメンタルツール

### ● 3月8日【吉田松陰に学ぶ、失敗の捉え方】

⇒ 内容のリフレーミング…別の観点から対象を捉え直し、ネガティブもしくはポジティブな意味内容を対極的なものに書き換えること。一例)「失敗した」を「成功する為のヒントを得た」と捉える等。

## ■ 相談先に関するコンテンツ

### ● 3月12日【人生変えたいなら、問題は起きるぞ】

⇒ 解決志向…問題解決の行動方針やモチベーションの源を、問題は兎も角、いかに解決した先の状態に向かうことができるかに重きを置いて行くこと。

・問題志向…問題解決の行動方針やモチベーションの源を、いかにして問題が無くなった状態にできるかの方に重きを置いて行くこと。

## ■ 知っておくと為になるメンタルヘルス関連知識

### ● 3月11日【ランナーがサングラスをかける理由】

⇒ 日光による疲労感について…ランナーがよくサングラスをかける理由として、日光を浴びることによる疲労感を、極力減らしたいからと言うことが挙げられる。

何故日光を浴びると疲労を感じるかというと、紫外線を浴びると体内では活性酸素が発生し、その活性酸素が細胞を傷付けることで疲労因子が生まれ、それが脳に伝わることで疲労感に繋がるのである。

特に、紫外線による活性酸素は目から多く発生しやすい為、サングラスをかけることで、この種の疲労を大分軽減することができる。

### ● 3月27日【不定愁訴】

⇒ 不定愁訴…検査をしても異常は見られないものの、何となく感じる身体的・神経的な不快感。