



Title	私の健康法
Author(s)	御前, 哲雄
Citation	makoto. 2002, 119, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	<a href="https://doi.org/10.18910/85818">https://doi.org/10.18910/85818</a>
rights	
Note	

*The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA*

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

The University of Osaka

# 私 の 健 康 法

大阪府四條畷府民健康プラザ  
所長 御前哲雄

現代はこころの時代だと言われます。何か事件が起るたびに「こころのケア」や「カウンセリング」が声高に呼ばれます。こころのバブル時代と揶揄されるほどです。しかしその割に、このコーナーで「私のこころの健康法」が披露されることはないようです。身体的な健康法と同様に重要で、自分なりに健康法を考えている人は多いと思うのですが。

その理由としては、ここに投稿される方々はこころのありようなどを忖度しないで過ごせて来れた幸運な方々ばかりである、あるいは、こころの健康法を披露することに、何か憚られるものがあるからだと思われます。もし、後者とするなら、そうしたムードをうち破ることも意義があるだろうと考えます。

さてそこで、私のこころの健康法ですが、これにはいろいろありますが、紙面の関係で2つ披露します。ひとつは問題を相対化するということです。職業生活では、なにがしかの問題が次々と起こってくるのが日常というものです。そのたびに慌てふためいて、「重大なことが降りかかるってきた、大変だ」と思いがちです。そこ

で落ち着いて、「そんな重大な事じゃない、小さな事にすぎないのだ」と、まずは思い直すことにしています。明石家さんまの「生きてるだけで丸儲け」の精神と通じるものです。

もうひとつは、後悔するより行動しようということです。失敗したことを持つまでも後悔して消極的になりがちですが、反対に、次の小さな成功で過去の失敗を打ち消しにしようという戦略です。攻撃は防御に勝るの実践です。

皆さんにはもっと上手なこころの健康法があると思いますので、私に教えていただければ幸いです。

## 創立55周年記念永年勤続表彰

当協会創立55周年記念に当たり、5月15日永年勤続に精励された次の各氏が理事長より表彰されました。



相良武彦



植野晴道



富士弘子

25年 第一事業部	20年 事務局
相良 武彦	富士 弘子
植野 晴道	5年 事務局
	下西 雄二

## 編集後記

☆いよいよ夏本番です。本号が発刊される頃には、日韓共同主催によるWカップサッカーも閉会されますが、チケットの発売では大きな問題となりました。

☆濱野先生、御前先生には大変お忙しいところ、原稿を賜りまして有り難うございました。

☆表紙の写真は、宝塚の浜木綿（つばみ）です。

## 府政だより

大阪府健康福祉部では保健衛生関連で次の主な行事が行われる予定です。

○「ダメ。ゼッタイ。」普及運動

期間 6月20日～7月19日

○薬物乱用防止広報強化月間

期間 7月1日～31日

○「愛の血液助け合い運動」月間(献血の推進)

期間 7月1日～31日

○動物愛護週間

期間 9月20日～26日

○輸入感染症予防啓発

期間 7月上旬

○救急医療週間関連行事

期間 9月9日を含む1週間

○結核予防週間

期間 9月24日～30日