

岡山 EAP カウンセリングルーム メンタルヘルス ニュース

〒703-8520
岡山市中区浜 472
岡山 EAP カウンセリングルーム
発行責任者：松岡恵子

Tel (086) 272 - 8116
Fax (086) 272 - 0883

<http://okayamaeap.jp>

推し活は究極のセルフケア！？

2021年には「推し」が新語・流行語大賞にノミネートされました。「推し」というと少し前までは、アイドルやアニメなどのキャラクターなど人物を指すことが多かったと思いますが、最近は、人物にとどまらず、作品自体であったり、城などの建造物や鉄道など多岐にわたります。好きなものや夢中になれることがあるということは、気持ちが豊かに前向きにもなります。

推し活によるセルフケア



① 気持ちの切り替え

嫌なことや気になることがあれば、四六時中頭をよぎる。そんな時に有効なのが、「集中」です。何かに集中する、夢中になると、他のことを一時的にでも遮断できます。もちろんすべて忘れてしまうことはできませんが、一時的であっても「嫌なことを考えない時間」を持てることで、気持ちのリカバリーを助けます。「推し」について考えることで、嫌なことを考える時間を減らすことができます。

② ポジティブな行動が増える

落ち込んだり、しんどい時には、何もやる気にならないことも多いですが、敢えて楽しめる活動や充実感をもたらす活動をする、ポジティブになれるような行動を少しずつ増やすことで、つらい気持ちを楽にしていけるという心理療法があります。「推し」の情報を収集したり、ライブに出掛けたり、グッズを買いに行ったり…。「推し」がモチベーションになって動けるとい人もおり、「推し活」はそれ自体がポジティブな行動を増やして気持ちを切り替えることにつながります。

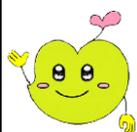
セルフケアとは、自分で自分をケアすること

しかし、決して「人の助けを借りず、ひとりきりで、自分をケアしましょう」という意味ではありません。「自立とは依存先を増やすこと」という名言（熊谷晋一郎医師の言葉）があります。心の中で思い浮かべることのできる存在＝依存先（家族、友人、同僚、上司、推しなど）は、ご自身にとってメンタルヘルスをポジティブな状態に持っていくことができ、セルフケアの鍵となるかもしれません。

自分なりの「推し」を見つけ、ぜひ推し活でセルフケアを！！

<EAP ご契約企業のみなさまへ>

岡山 EAP カウンセリングルームでは、毎月のメンタルヘルスニュースの発行のほかに、電話相談、Web 相談なども行っております。相談内容も、職場の悩みだけでなく、プライベートな悩み（子どものこと、夫婦関係など）も承っております。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。



電話番号：(086) 272 - 8116 URL：<http://okayamaeap.jp>

参考：伊藤絵美『セルフケアの道具箱』