

心のウェルビーイングを支える8つの方法

1日1つ取り組むも、毎日すべて実践するも、すべてはあなた次第です。



自分の感情を認識する

- 自分自身に対して優しく支えになるような言葉をかける、または信頼できる友人やメンタルヘルスの専門家に伝える。
- 日記を書く、絵を描く、作曲するなどのアートを通じて感情を表現する。
- 瞑想をする、ヨガをする、ボールでドリブルやシュートするなどして、マインドフル（意識的）に気持ちを整理する。



新しいことに挑戦する

- マラソンに向けてトレーニングをする。
- スキューバダイビングを学ぶ。
- 新しい言語や楽器の演奏方法を学ぶ。



リラックスする時間をとる

- 笑えることをする。
- 深呼吸の練習や漸進的筋弛緩法を学んで実践する。
- 横になって目を閉じ、5分間休む。



マインドフルネスを実践する

- 誰かが助けてくれたら、感謝の気持ちを伝える。
- 毎日、自分の人生の良いことを振り返る。
- 毎日、少なくとも親切な行動を3つ行う。



趣味を持つ（そして続ける）

- ファンタジーフットボールリーグやチームスポーツに参加する。
- 子どもたちを指導またはコーチする。
- 楽器演奏、木工、料理、ガーデニングなどに挑戦する。



自分を大切にする

- ほとんどの夜に7〜9時間の睡眠が取れるよう、睡眠スケジュールを設定する。
- 栄養バランスの取れた食事や軽食を作り、定期的に体を動かす。
- 推奨される健康診断や予防医療を受ける。



屋外で過ごす

- ハイキング、ロッククライミング（無理のない範囲で）、キャンプ、シュノーケリングを楽しむ。
- 近所の公園や路上でゴミを拾う。
- 地元の保護施設や近所の人のために犬の散歩のボランティアを行う。



自分自身を労る

- 間違いや失敗から学び、それを引きずらない。
- 自分を前向きにしてくれる、ポジティブな人たちと時間を過ごす。
- 親しい友人に接するように、自分自身にも敬意と理解をもって接する。



Optumは、米国およびその他の国におけるOptum, Inc.の登録商標です。その他のブランドや製品の名称は、それぞれの所有者に帰属します。Optumは、製品やサービスの継続的改善に取り組んでおり、予告なしに仕様を変更する権利を有します。Optumは、雇用者として機会均等を重視しています。

© 2025 Optum, Inc. 無断複写・転載を禁じます。WF18414558 146781-082025 OHC