

出動!



CASE 3

何でも白黒をはっきり
させたがる

ダイエット中なのにうっかり

ごはんをお代わりしてしまった……。

今まで頑張ってきたのにもうだめだ、

ダイエットなんてやめてやる!!

こころの
ツッココミくん



ちょっと待ったー!!!



こんなふうに変えてみよう

ツッコミくんの
ポジティブアドバイス

うっかり食べてしまったことはよくなかったけど、たまにこんな日があっても仕方がないさ。気分も新たに明日からまた頑張ろう!

物事をすべて「オールオアナッシング」の両極端で見えてしまうパターン。時にはグレーな目線で見ることも必要だよ。



イラスト：藤田マサトシ

ストレスの感じ方は、物事の受け止め方しだいで大きく変わります。頭の中にネガティブ思考が浮かんだときは、「ちょっと待って!」「本当にそうなの?」と自分にツッコミを入れ、ポジティブ思考に変換していきましょう。

監修◎伊藤 克人 東急病院 健康管理センター 所長

24 時間電話健康相談サービス ☎0120-53-2101

健保組合では、電話による無料健康相談を外部機関（法研）に委託しております。被保険者本人だけでなく、配偶者、被扶養者の方も健康・医療等に関する相談サービスを利用できます。医療の専門スタッフが毎月8万件以上の相談に対応しています。安心してご利用ください。

例えばこんな場合に……夜中に子どもが熱を出したときの対処について
夜間・休日などに受診できる医療機関を知りたい
健康診断結果の数値が気になる