

# 未病はなぜよくなるのか？

## 医療者の問題

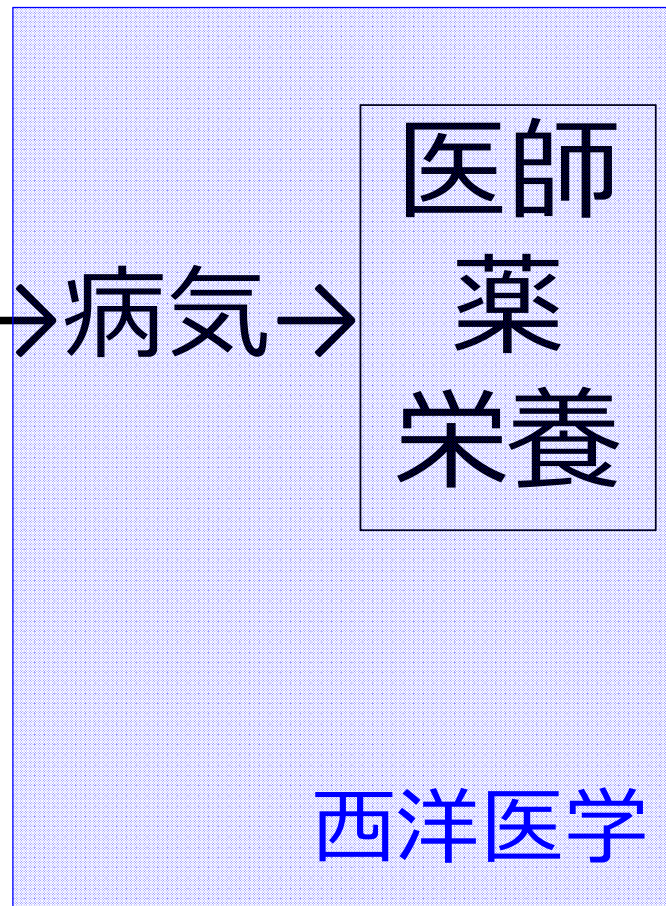
- ① 未病をみることができない
- ② 健診に携わる医師や総合内科医の不足
- ③ 患者さんとの意思疎通力の不足

## 患者さんの問題

- ① 未病の概念をしらない
- ② 「薬」に対する絶大な信仰心



→病氣→



EQ（心の知能指数）とは？

対人関係ストレス  
に対するストレス耐性

# ストレスとEQの関係

- マイナスのストレスがかかった状態では心に余裕がなくなり、

## 自分の感情を管理する能力・ストレス耐性（EQ）が低下する

例) 病気になったらイライラして人にわがまを当たりたくなる。  
部下が仕事をへまをして、怒鳴りつけた。

**有益でないということが頭ではわかっているにもかかわらず、感情を管理できずに、無意識にやってしまうのがポイント！**  
**（頭でわかっているからといって気持ちを切り替えられるわけではない）**

負のストレスとなるコミュニケーションは無意識に毎日繰り返される。繰り返しているという自覚にも乏しいので、ストレスの原因は自分の力だけでは認識できず、問題解決が困難。

ストレスの対処方法を学ぶには、人からの援助を借りながら、自分が無意識に繰り返すストレスパターンに気づき、対応能力を養う（EQを学ぶ）必要がある。

- 否定的な感情は、書き換えないと、いつまでたっても無益な行動につながるため、悩まされ続ける。
- 否定的な感情のほとんどは無意識に自動的に起こり、制御が困難。思考を変えることで感情が変わる可能性がある。
- 思考には、「幼い頃から形成してきた価値観」「思い込み」「目に見えない自分ルール」が含まれる。それらが、本当に自分にとって「幸せなルール」なのかを吟味する必要がある。
- 吟味するために必要な能力が「EQ」である。

# EQの低下は癌のリスクを上げる

- 感情や感情面の欲求を抑圧する人
- 人の世話をやくが自分のしたいことは二の次
- 対立を避けようとする傾向が強く、何が重要なのかを見誤る傾向がある。
- 自分よりも人の欲求を優先させる
- 「自分のために」が言いえない。「家族のため」「人のため」
- 自分が満たされていないが他者貢献したい、自己犠牲に気づいていないか、変えようとしなないか。

感情：孤独、絶望、無力、無能、悲観的



# 自分のEQがあがるとどうなるのか？

## <回答例>

- |            |            |              |
|------------|------------|--------------|
| 1 目的が達成できる | 6 相手を理解できる | 11 病気になりにくい  |
| 2 達成感を得られる | 7 楽しんで働ける  | 12 病気が治りやすい  |
| 3 良好な人間関係  | 8 仲間が増える   | 13 不幸ルールに気づく |
| 4 パートナーシップ | 9 顧客や収入UP  | 14 ストレスに強くなる |
| 5 やる気や勇気   | 10 自信がつく   |              |

病気になってから、ストレスがかか  
かってからEQを上げることは難しい。  
EQを上げる取り組みは健康～未病  
の段階で始めるのが望ましい。