

# 年始の抱負が

## 健康に効く？

新しい年の始まりに、誰しも一度は目標を立てた経験があるはず。この「抱負を立てる」という行為が、実は健康に良い影響を与えることをご存じですか？ 今月はなぜ抱負と健康に関係があるのかをご紹介します。

### 理由①

#### ポジティブな思考が ストレスを軽減する

明確な目標を持つことでポジティブな思考が育まれます。ポジティブな思考はストレスホルモンであるコルチゾールの分泌を抑制し、心身のリラクゼーション効果をもたらします。

ストレスが軽減されることで、免疫機能が改善し、結果として病気にかけにくくなるとされています。



### 理由②

#### 自律神経が整うと 体調が安定する

具体的な目標を持ち、それに向かって行動することは、自律神経のバランスを整える効果があります。

目標を達成する喜びがドーパミンを分泌させ、幸福感やリラックス感を高めます。

### 理由③

#### 長寿に関連する生きがいや 目的意識を育む

目標を持つことは、「生きがい」や「目的意識」を高めます。これは高齢者を対象とした研究でも立証されており、目的を持つ人は持たない人に比べて健康的な生活を送り、寿命が長くなる傾向があります。

例えば慢性的な炎症を抑えたり、うつ病のリスクを低下させたり、ストレス耐性が向上したりします。さらに目的意識を持つ人は平均寿命が延びるよ云う研究結果もあります。

### 理由④

#### 健康的な行動を促進する

抱負を持つことで、行動に対する意識が高まり、健康的な選択（運動、食事、睡眠など）をする可能性が高まります。

例えば、「毎日一万歩歩く」といった具体的な抱負は、日々の生活習慣を健康的な方向へ導くことに役立ちます。

具体的な目標を持つことで、健康的な行動を習慣化する確率が約30%向上することが分かっています。

### おわりに

「生きがい」や「目的意識」を持つことは、私たちが健康で充実した人生を送るための鍵と言えるでしょう。それは、日々の生活に喜びと活力をもたらす、身体的・精神的な健康を支える土台となります。どんなに小さなことでも構いません。新しい挑戦や人とのつながりの中で、自分らしい「生きがい」を見つけていることが、明日への希望を育む第一歩です。

新しい年のスタートを機に、新年の抱負を立て、自分だけの生きがいを見つけてみませんか？

それが未来の自分をより輝かせる原動力となるはずです。