

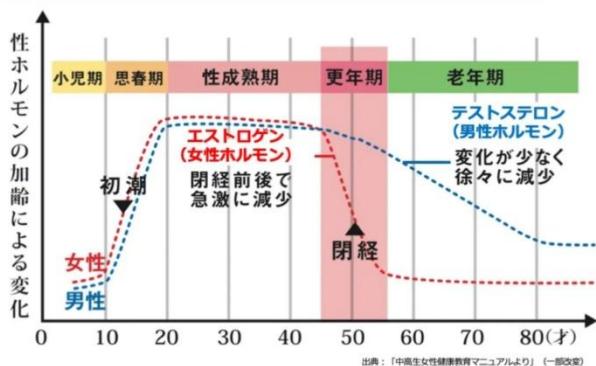
これも更年期障害？

この動画は、**更年期障害**に関する健康教室の解説動画で、女性だけでなく男性にも起こる症状とその対処法について解説しています。

更年期の身体的および精神的な様々なサインに気づくことの重要性が強調されており、頭痛やだるさといった自覚しにくい症状も取り上げられています。

更年期と更年期障害、女性ホルモンや男性ホルモンの変化とその症状の関連を解説した後、

一生を通した男女の性ホルモン変化



セルフコンパッション（自己への思いやり）という概念を紹介し、完璧主義を手放し、自己をいたわることの必要性を説いています。さらに、他者に助けを求めるスキルについても触れ、頼み事をすることが苦手な人が多い中で、建設的な依頼方法を学ぶことが更年期を乗り越え、新しい自分を始めるきっかけになると結んでいます。

[肯定的側面]

自分への優しさ

たとえ失敗やミスをしたとしても理解を示せるようになる。「大変だったね。でも大丈夫だよ」と、自分自身に対して優しい言葉をかけることで、いつも温かい気持ちでいるから。

[否定的側面]

自己批判

人は自分のことを良し悪しで判断しがち。例えば何かミスをした時「こんな私はダメだ」と厳しくしてしまい、自己肯定感が低くなる。自分が持てなくなってしまう。

マインドフルネス

ネガティブな感情に振り回されずに、今この瞬間の感情や身体感覺に気付きを向け、そのまま受け入れる。新たな気づきが生まれ、バランスを取れた見方ができるようになる。

過剰同一化

何か嫌なことや悪い通りにいかないことがあると、不安や恐怖などで頭が混乱して、心がネガティブな感情で支配されてしまう。何でも人のせいにして、怒りが勝りに向く場合もある。

共通の人間性

人間なら誰しもが痛みや苦しみを経験するもの。それらが「私だけ」にもたらされるものではなく、すべての人と共に通ずる経験だと認識できれば、孤独を感じることも少なくなる。

孤独感

何か悪いことが続くと、「どうして私がこんな目に遭わないといけないの？」と自己嫌悪に陥る。さらに「こんな思いをしているのは私だけでは？」と孤独感が押し寄せてくる。