

こころの健康だより

～第二回 ストレスセミナーのご報告～

平成30年8月吉日 心理室

ストレスセミナーについて

心理室では、今年度より年5回のセミナーを開催しております。ストレスはみなさんのこころや身体にさまざまな影響を与えます。特に、精神面での病気をおもちの患者様にとって、ストレスは治療のさまたげになることもあるものです。

セミナーではストレスに関する知識や対処法を学んでいただくことを目的としていますが、社会活動への参加が少なくなってしまうやすい患者様に、セミナーの時間を他の患者様や心理士などのスタッフとの交流の場として提供することも大切に考えています。楽しく学んで、みなさんと一緒にストレスへの対処力を高めていきたいと思っています。5回の連続セミナーですが、途中からのご参加でもわかりやすいように内容を工夫しております。

◎残り3回となりましたがみなさまのご参加を心よりお待ちしております◎

第二回 ストレスセミナーの流れ

- 1) スタッフ・患者様の自己紹介
- 2) 真似っこゲーム
- 3) あなただけのストレス解消法を見つけよう
- 4) 手のひらマッサージ

自己紹介

今回は、第一回に引き続きご参加の患者様と初めてご参加の患者様が半数ずつでした。好きな季節についてお聞きしたところ、すべての季節があがりました。それぞれの季節に良いところがあるように、それぞれみなさんひとりひとりに良いところがあるなあと感じました。

真似っこゲーム

緊張をほぐし、集中力を高めるためのウォーミングアップのコーナーです。

スタッフが示す動作の真似をするだけのかんたんなゲームですが、身体を動かすことで血液の流れがよくなり、脳にも血液がよく流れることで頭がすっきりとします。また、相手の動作や表情を観察することも必要なのでコミュニケーションの基本を実践することもできます。最初は手や腕だけを使う動作でしたが、徐々に足が加わったり、複雑な動きやリズムが加わったりして難しくなりましたね。

あなただけのストレス解消法を見つけよう

第二回では、ストレス解消法をご紹介しました。ストレスは避けられないものですが、特に**大きいストレスには注意**が必要です。楽しいストレスも嫌なストレスも、どちらも大きすぎると、こころや身体に負担がかかります。しかし、大きいストレスも避けることは出来ません。そこで、日ごろからストレスをしっかりと解消し、大きいストレスにそなえることが大切となります。

①小さなストレスをためない

②ストレスを長くおいておかない

この2つが重要です。大きいストレスがきても、すぐには負けないこころと身体を作るためにストレス解消法は役立ちます。では、どんなことがストレス解消となるのでしょうか。セミナーではテーマにそっていくつかご紹介しましたが、それでも紹介しきれないほどたくさんのストレス解消法が世の中にはあります。①出かける②身体を動かす③見る④環境を変える⑤感じる⑥表現する⑦考える⑧休憩する⑨話す・・・こんなことでもいいんだ！といったストレス解消法もありました。出来ることから実践してみましょう！

手のひらマッサージ

自分ひとりですべて出来るかんたんなリラクゼーションを学ぶコーナーです。

手のひらにはたくさんの神経が集中しています。まんべんなく手をマッサージするだけでもOKですが、今回は疲労回復、頭痛の改善、記憶力アップなどに効果がある手のひらのポイントもお伝えしました。

少しマッサージしただけで手がぽかぽかとあたたまりましたね！なぜだか、みなさんの顔が自然と笑顔になっていましたよ。

第三回のご案内

第三回は、こころと身体を守る技として～呼吸法～をご紹介します。人間は勝手に息を吸ったり吐いたりしてはいますが、呼吸に意識を向けることでこころや身体によい効果があらわれるのです！みなさんで呼吸法を身につけましょう♪ご参加お待ちしております。 心理室