

# こころの健康だより

～第四回 ストレスセミナーのご報告～

平成30年11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。早いもので、ストレスセミナーも残すところあと1回となりました。

今回は、第四回ストレスセミナーの内容をふり返りたいと思います。季節の変わり目は自律神経が乱れやすく、心も身体も不安定になりがちです。気温差もストレスの一つですが、なかなか感じとることは難しいものです。ストレスを感じてから対処することも大切ですが、感じる前に対策を取ることも、実は大切なことなんです。ストレスを感じても、一度冷静になれるだけの心の余裕を持っていたきたいと思います。今回は、ストレスを受けた後ではなく、受ける前の準備をするためにも使えるストレス対処法をご紹介します。

## 第四回 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) 船長さんの命令です
- 3) 瞑想法
- 4) ストレッチ

## 自己紹介

今回は、初参加の方が1名いらっしゃいました。4回目となった自己紹介ですが、今回は「好きなフルーツ」をみなさんにお聞きしました。季節によって食べたいフルーツが変わったり、思い出のあるフルーツだったり、それぞれに素敵な理由も聞かせてもらえました。ひとりひとり好きなフルーツが違い、重ならなかったことには少々驚きです。好みは人それぞれ、ということに改めて感じました。

## 船長さんの命令です

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。「船長さんの命令です」と言われた後の動作だけを行い、「船長さんの命令です」と言われずに「～してください」と言われたことには従わない、という、今までよりも難易度が少し上がったゲームでした。素直な人ほど間違いやすく、なかなか難しかったですね。スタッフの動きにつられてしまう人もいたり、みなさんの優しさを感じさせてくれるゲームでした。

## こころと身体を守る技～瞑想法

第四回は、瞑想法をご紹介します。最近では、テレビなどでも取り上げられることが多くなった瞑想法。名前は聞いたことがある、という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。瞑想法は、もともと座禅やヨガなどに使われていた方法で、考え(雑念)をすてて頭の中を整理するものです。普通に生活をしていると、「あれもこれも」とたくさんのことを自然に考えているものです。瞑想法は、そんな働きっぱなしの頭を休ませるために使われるものです。

そのやり方を簡単にご紹介しましょう。まずはゆっくりと目を閉じ、自分の呼吸を感じてみましょう。

あなたの体に入ってくる空気はどんなものですか？冷たい？乾いている？あなたの呼吸の早さはどうですか？

ただ、呼吸を観察してください。その間、もし呼吸以外のことを考えたら、まずは、呼吸から意識が逸れていることに気がしましょう。そして、また呼吸を観察することに戻しましょう。大切なことは、やり方が間違っているなど評価をしないことです。やり方はこれだけ。瞑想法は何か一つのこと集中するものなのです。そうそう。瞑想法は、慣れてくると集中力がとても高まります。一人で行うときは、タイマーのセットを忘れないくださいね。

## ストレッチ

自分ひとりでいつでも出来るかんたんなリラクセス法を学ぶコーナーです。心や体の回復に必要なのは、適度な運動です。運動と言っても、走ったり筋力トレーニングはなかなか手をつけられませんよね。ストレッチは適度な運動になる、とご存知ですか？今回は、肩甲骨と脚のストレッチを行いました。普段動かしにくい部分を伸ばすと、それだけで気持ちのリセットができる気がしますね。

## 第五回のご案内

第五回は、「みんなでリラックス体験」してもらいます。今までにご紹介したリラクセス法を含め、手軽にできるリラクセス法をみなさんと一緒に体験したいと思います。セミナーもいよいよ最終回。みなさんのご参加をお待ちしております。心理室