

こころの健康だより

～第三回 ストレスセミナーのご報告～

平成30年10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。第三回は9月に予定しておりましたが、大型台風の影響で延期となり10月に開催されました。

あらためて、台風被害にあわれた皆様には心よりお見舞い申し上げます。

今年度のセミナーのテーマは“ストレス”ですが、期せずしてこの夏は関西も様々な災害におそわれ、大きなストレスを感じた方もたくさんいらっしゃるのではないのでしょうか。

いつ起こるか分からない自然災害に対し、常に備えを万全にしておくことは、容易ではありませんが、ストレス対処法を身に付けておくことも災害への備えのひとつとして重要です。みなさまのお役にたてるような情報をここでも発信していけたらと思います。

◎今年度のセミナーは残り2回となりました。

皆様のご参加をお待ちしております◎

第三回 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) 2回しりとり
- 3) 呼吸法
- 4) 緊張と脱力を繰り返そう

自己紹介

今回は、初参加の方が2名いらっしゃいました。自己紹介の際に、「今後一生、肉か魚どちらかしか食べられないとしたらどちらを選ぶか」という究極の選択をしていただきました。なんと、スタッフの想定外の「両方食べない」とおっしゃる方が！！やはりなにごともしりとりと聞いてみないとわからないものですね～。

2回しりとり

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。

思考の柔軟性アップ、頭の体操として、2回しりとりチャレンジしました。

普通のルールとは違い、1人が2つ続けてしりとりをしていくゲームです。

久しぶりにしりとりをすると、意外とすぐに言葉が思い浮かばなかったように思います。普段しないようなことをたまにすることはよい気分転換にもなりますね。

こころと身体を守る技～呼吸法

全五回のセミナーも折り返しを迎え、実践編に入り、第三回は、呼吸法をご紹介しました。まずは、自律神経の働きについて学び、呼吸法の効果について、みなさまに知っていただきました。

自律神経は、からだ(内臓)の調子をととのえる働きをもっています。交感神経と副交感神経が自律神経に関わっていますが、ストレスによって刺激をうけるのが交感神経です。ストレスで交感神経が活発にはたらきすぎると、緊張したり眠れなくなったりしてしまいます。そこで、副交感神経に刺激を与え、それぞれがバランスよく働けるように、調子をととのえていくことが必要となります。

副交感神経は、リラックスや心身の回復に関わる働きをしています。自律神経のバランスを保つためには、いつでも手軽にすぐできる“呼吸法”が有効です。

今回は10秒呼吸法を練習しました。

- ①1・2・3: 息を吸う(できれば鼻から)
- ②4: 息を止める
- ③5～10: 息を吐く(口から)

ゆっくりと呼吸を行うことで、交感神経の働きがしずまり、副交感神経が働きやすくなります。息を吐くのと同時に、緊張・疲れ・不安・不満も外へ吐き出すようにイメージするとより効果的です。ストレスが高まった時や眠る前に呼吸法を行うのがおすすめですよ！

緊張と脱力を繰り返そう

自分ひとりでいつでも出来るかんたんなリラックス法を学ぶコーナーです。

いつのまにか身体が緊張してかたくなっていませんか？意図的に身体を緊張させたり脱力させたりすることで、身体の緊張をほぐす感覚を身に付けることができます。

今回は、手・肩・顔の3か所で緊張と脱力をみなさんと一緒に練習しました。スタッフのおすすめはズバリ顔！みなさんの顔もしっかりとリラックスさせてあげましょう。

第四回のご案内

- ★ 第四回は、こころと身体を守る技として～瞑想で心をリラックス～を目指します。
- ★ 働きっぱなしの頭を休めてあげる方法のひとつが瞑想です。
- ★ 気分が落ち込みやすい方、ネガティブなこと、を考えてしまいやすい方、瞑想の世界をのぞいてみませんか？

心理室