

# こころの健康だより

～第五回 ストレスセミナーのご報告～

平成30年12月吉日 心理室

## ストレスセミナーについて

5回にわたったストレスセミナーでしたが、この度、みなさまのご協力のもと、無事にすべての回を終えることができました。ご参加いただいたみなさん、ありがとうございました。ストレスセミナーでは、ストレスについての知識や、ストレス対処法について学んでもらいました。セミナーが、みなさんの心を休ませる場となれたことを嬉しく思います。また、様々な理由でご参加いただけなかった患者様もいらっしゃるかと思います。この「こころの健康だより」を通して、ご参加いただけなかった皆さんにも、ストレスについて興味を持ち、知っていただければ幸いです。

## 第五回 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) ラジオ体操
- 3) CDを使った瞑想法
- 4) ツボ押し・ストレッチ

## 自己紹介

今回は、初参加の方はいらっしゃいませんでした。自己紹介の内容ですが、「好きなおにぎりの具」をみなさんに教えてもらいました。コンビニでおにぎりを買うとしたら、みなさんは何の具を選びますか？今回参加された方で最も多かったのは、「鮭」でした。ご自分で握られる方も複数人いらっしゃいましたね。自分なりのレシピを紹介してもらいなど、やはり自己紹介は、それぞれの個性が引き立ちますね。

## ラジオ体操

今回行ったのは、ラジオ体操第一でした。3～4分程度の運動ですが、やり終わると、じんわり汗をかきますね。座ったままでも、ゆっくりでも、身体を動かすことに意味があります。寒さがきびしくなってくる季節ですので、身体は小さく縮こまってしまいやすいです。適度に身体を動かすことで、血の流れもよくなり、身体も温まります。ラジオ体操は全身を使った動きが多いので、適度な運動には最適です。ぜひ、お試しください。

## CDを使った瞑想法

第四回でご紹介した瞑想法ですが、より長く、深い瞑想を行ってもらうため、瞑想のやり方が吹き込まれたCDを使って、15分という長い時間をかけて瞑想を行っていただきました。CDはゆったりとした口調ですから、眠気を誘われますが、みなさん寝てしまうことなく、しっかりと集中されていたようです。瞑想は、目を開けていても閉じていてもいいんです。今回は、目を開けている方のために、海の映像を映しながら瞑想してもらいました。コバルトブルーの海がとてもきれいでしたね。

波の満ち引きは、規則的なようで不規則なリズムを刻みます。この不規則さが、実はリラックスに適していると言われているんですよ。海は、その雄大さと存在感が、見てただけで心を癒してくれます。実際に海まで行くのは、なかなか難しいと思われる方もいらっしゃると思います。海の動画を見るだけでも効果アリ！なので、ご自分の好きな動画を探してみてください。

## ツボ押し・ストレッチ

第二回・第四回でご紹介したリラックス法を、みなさんに再体験してもらいました。手のひらにあるツボの位置をしっかりと覚えてくださったり、「ヒマな時にやっています」と嬉しいご報告をしてくださった方もいらっしゃいました。手軽に、一人で、場所を問わず実践できるリラックス法をご紹介しますので、思い出したときには、ぜひともやってみてください。

## 来年度のご案内

- ★ 2018年度は、臨床心理士によるストレスセミナーと題し、みなさんにストレスについて知っていただく場を提供させていただきました。
- ★ 今回、参加者の方から、来年度のセミナーでやってほしい内容をお聞きしました。たくさんのご意見をいただきましたので、すべてを行うことはできませんが、患者様の治療に少しでも役立ててもらえるような取り組みを、今後も続けていきたいと思っております。
- ★ 来年度のセミナーについては、詳しく決まり次第、ご報告させていただきますので、しばしお待ちくださいませ。

心理室