

新型コロナウイルスの騒ぎもようやくひと段落ついてきたかなと感じられるこの頃ですが、まだまだ家に居る時間も長く、ストレスもその分溜まっているかと思います。

そこで、家でもどこでも簡単にできるセルフケアについて、福島県立医科大学医学部災害こころの医学講座の瀬藤乃理子先生からお話をいただきました。



## マインドフルネスを用いたセルフケア

皆さんはどんな事をしてストレスを解消されますか？友人とのおしゃべり、美味しい食事、寝て忘れる、運動、買い物、庭の草木の手入れなどさまざまですね。自分で自分の体や心の健康のために行うことを、「**セルフケア(自分自身のケア)**」といいます。ストレスはどんなに頑張ってもゼロにはできませんが、毎日、少しずつセルフケアを行うことで**コントロールすることは可能です**。

今、セルフケアの1つの方法として、「**マインドフルネス(=今の自分に心をこめる)**」というやり方が注目されています。お寺で「瞑想」をする時のように、感情や考えにとらわれない状態を目指して、**自分の呼吸や体などに意識を集中し、体と心を調整する方法**です。しばしば、人はストレスが多くなると、不安や焦りなどさまざまな感情や考えにとらわれてしまうので、意識的にそのような感情と距離をとる方法ともいえます。



「マインドフルネス」の練習で、1番最初に身につけて頂きたいのは、「**腹式呼吸(丹田呼吸法)**」です。どんな座り方でも良いので、リラックスした左右対称の良い姿勢をとりましょう。心の中で1, 2, 3, と数えながら、4拍でおへその下5センチ・奥5センチの場所にある「丹田」が膨らむように、鼻からゆっくりと息を吸います。お腹が膨らんだ状態で5拍とめてから、口からゆっくりと7拍で吐いていきます。それを何度か繰り返します。ポイントは、呼吸や丹田に集中し他のことを考えないことです。上手に深呼吸を行おうとするよりも、何も考えずに今の自分の呼吸の状態に集中することが大切です。

毎日、丹田呼吸法をゆっくり5回ずつ、1日に3度やってみましょう。次第にリラックスできるようになりますし、自分がどんなに考え事ばかりしているのか、何にとらわれているのかがわかるようになってきます。いつも自分を縛りつけている考えが見えた時は、息を吐き出すのと一緒に、その考えが自分から離れていくことをイメージしてみましょう。そのようにしながら、心をできるだけ「無」の状態にしていきます。特別な場所も器材もいらないセルフケアの方法であるマインドフルネスを、是非、生活に取り入れてみて下さい。

# 職員紹介

今年4月より新しい顔ぶれとなり、新体制でスタートしました。新しいスタッフの自己紹介です。

羽田雄祐（臨床心理士）  
 県北方部センターより参りました！インドア人間なのにキャンプと登山が趣味です。どうぞよろしくお願ひします。

## 黒田裕子（保健師）

はじめまして。4月から県中・県南方部センターに参りました黒田裕子です。

保健師として健康づくり、病気の予防、高齢になっても障がいを持って自分らしく暮らせる地域をめざして皆さんと共に仕事をしたいと思ひます。よろしくお願ひします。

草花が成長し開花が楽しみですが植木鉢が増えることと蝶々と一緒に蜂の訪問が悩みの種です。今後は、野菜づくりにも挑戦したい気持ちを持っています。



## 近嵐舞美（精神保健福祉士）

4月から県中・県南方部センターでお世話になっております。近嵐舞美です。福島市出身ですが他県で過ごした期間が長かったので、数年前からの久しぶりの福島県での生活を満喫しているところです。

休みの日は車であちこちに出かけるのが好きで、都心のドライブも好きですが、自然豊かな風景の中のドライブに癒されています。福島県にもたくさん楽しい場所があることを再発見中です。出先で美味しいものを食べることも忘れずに、イワナの塩焼きや生乳たっぷりのアイスクリームなどを食べながら、いつもお腹一杯になって帰ってきます。幸せを頂いている福島県のみなさんにたくさん恩返しできるよう取り組んでまいります。

## 小針亜香里（社会福祉士）

4月に入職しました、小針亜香里と申します。出身は須賀川市です。福島市、郡山市に住んでいたこともあります。前職では、介護老人保健施設で支援相談員、総合病院でソーシャルワーカーをしていました。休みの日は美味しい麺類と秘湯を探しています。

キャンプや野外ロックフェスなど、自然の中で過ごすことが好きです。東日本大震災後、音楽を通じて南相馬市や富岡町、川内村に出向いたことが、被災された方の支援に心が動いたきっかけでもあります。好きな言葉は「出会いに感謝」です。これからの新たな出会いを大切に、日々の業務に励みたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひ致します。

ほかにも、田崎美和、佐竹美紀、割栢啓美、神田美保(育休中)が皆さまをサポートしていきます。



### ●発行元

一般社団法人 福島県精神保健福祉協会  
**ふくしま心のケアセンター**  
**県中・県南方部センター**

〒963-8022  
 福島県郡山市西ノ内1丁目3-24  
 成和ビル1階  
 Tel 024-983-0274  
 Fax 024-983-0276  
<http://kokoro-fukushima.org/>



### 【お問い合わせ先】

被災された方々やその  
 支援をされている方々  
 からのご相談

**被災者相談ダイヤル“ふくここライン”**  
**TEL 0120-783-295 (フリーダイヤル)**  
 平日 9:00~12:00、13:00~17:00

その他の  
 お問い合わせ

**ふくしま心のケアセンター 基幹センター**  
**TEL 024-535-8639 FAX 024-534-9917**  
 〒960-8012 福島市御山町8-30  
 (県保健衛生合同庁舎5階)