

あなたの「ホッと一息」をお手伝い

『ふくここ』

～ふくしま心のケアセンター 県中・県南方部センターだより～

2017年1月発行

第27号

(隔月発行)

「ストレスと癒しを学ぶ市民講座」を開催しました。

講話とリラクセーション体験の構成で、いずれも当センター職員が講師となっていました。約50名の方に参加していただき、終了後のアンケートには「参考になった」との記載が多くありました。市民講座の内容について一部をご紹介します。



1.講話「ストレスとうまくつき合うコツ講座」～「こころの免疫力」を高める方法～

普段の生活の中にはストレスの元になるものはたくさんありますが、「心の免疫力」を高めることで、ストレスがあってもしなやかな心で生活していくことができます。

それでは以下に、「心の免疫力」を高める方法をいくつか紹介します。

(1)【筋弛緩法】

私たちはストレスの元となる出来事に直面すると、知らず知らずのうちに身体に力を入れて身構えます。これは例えばクマのような強大な敵(大きなストレス)に直面した時を想像するとわかりやすいかと思います。

現代社会はクマのような敵はあまりいませんが、別の形での敵、つまりストレスの元となるものは大小さまざまなものがあちこちにあるため、知らず知らずのうちに常に緊張を強いられているのです。

そうして知らないうちに続いている緊張はほとんど自覚がないために、意識して力を抜くということがなかなかできません。

そこで、そうした自覚がない緊張を緩めて身体を楽にする方法が「筋弛緩法」です。

具体的な方法は、例えば…



これを数回
繰り返す

①椅子に座ったまま
両肩にグッと力を入
れ上に上げる

②そのまま5秒ほど
キープし、その後
ストンと力を抜く

③肩まわりの力が抜けた
感じを10秒ほど
味わう

他にも横になって行う場合や肩だけでなく腕、足、顔などの全身に行うやり方などもありますが、「いったん力を入れて、一気に力を抜く」という流れは共通しています。ぜひ生活の中で取り入れてみて下さいね。

（２）【いいこと探し】【小さな幸せ探し】

私たちは、日常生活の中でうまくいかないことや悪いことなど「ネガティブ」な側面に目を向けてしまいがちです。ネガティブなことに注目していてもいい気分にはならず、ストレスは減りません。意識的に「ポジティブ」な側面に目を向けるように心がけ、生活の中で【いいこと探し】【小さな幸せ探し】を心がけてみましょう。



自分が楽しい気分、嬉しい気分でいることは、周囲の人に伝染するものです。「笑顔」も伝染します。いいこと探しをきっかけとして、自分も周りも「いい気分」になり、ストレスに強くなれます。

（３）【心のABC活動】

Act（アクト）

心も体も、人とも活動的になる活動をする。好きな趣味を行う。

心のアクト 好きな趣味を行う 等

体のアクト スポーツや家事等で積極的に体を動かす

人とのアクト 友人や家族とおしゃべりする等

Belong（ビロング）

何かの組織に加入し、そこに参加しているという意識を持つ。

- ・料理教室に参加する
 - ・スポーツクラブに通う
 - ・地域の活動に参加する
- 等

Challenge（チャレンジ）

取り組みやすい挑戦をする。

- ・動植物の世話をする
 - ・ボランティア活動に参加する
 - ・悩んでいる人の相談相手になる等の活動を行う
 - ・習い事を始める
- 等

特に友人や家族、周囲の人との関わりを重視してみましょう！

【いいこと探し】【小さな幸せ探し】で考え方のバランスをとること、【心のABC活動】で心と体を健康にする行動を取り入れる、さらに「感謝」を意識してポジティブな感情を増やすことで「心の免疫力」を高め、しなやかな心で生活していきましょう。



2. リラクゼーション体験

タッピングタッチ

～いつでも、どこでも、だれでもできる シンプルなケア～

タッピングタッチって？

ゆったりとしたペースで左右交互にやさしくタッチすることを基本とした、シンプルでホリスティック（統合的）なケアの手法です。こころや身体の緊張をほぐし、心身共に健康であるとする内なる力に働きかけます。

そして本来の明るさや優しさを取り戻し、ケアし合うことの楽しさや大切さを思い出させてくれます。



参加して下さった約 50 名でのタッピングタッチ体験会は、みなさんおひとりおひとりのやさしさでほっこり包まれました(´ω`)

参加者のみなさんの声

手をのせられるだけでも安心感や心地よさを感じた。

あたたかい気持ち、やさしい気持ちになれた。

想像以上によかった、受講してよかった、得した気分。

やってもらう時もやってあげる時もリラックスできた。

帰ったら早速家族にしてあげたい。

セルフタッピングをぜひ知りたい。



機会があれば、セルフタッピングもお伝えしたいです！



活動報告：田村市「10代の心を守る授業」

12月4日（日）、田村市立移中学校の全校生徒と保護者のみなさん、そして先生方を合わせた総勢70余名を対象に講話を行いました。

◆『感情マネジメント大作戦』（生徒対象）

感情が出ているメカニズムについて解説し、たくさんあると嬉しくない感情（緊張やイライラ、不安等）への対処法について演習を交えながら解説しました。



◆『思春期のお子さんに関わる時のコツ』（保護者対象）

思春期の心について学び、相手に対してより適切に自分の気持ちや考えを伝えるためのコツ（アサーション）について解説しました。

どちらの講話に対しても、生徒のみなさんをはじめとして聴講されたみなさんは、時に頷き時に驚いたりしながら、真剣に話を聞いて下さっていました。特に生徒のみなさんの素直で純真な眼差しは感動を覚えるほどでした。

震災から5年9ヶ月以上経過し、まだまだストレスフルな状況です。そんな中で時代を担うであろう子ども達がより健康的に人生を歩んでいけるよう、ストレスマネジメントの視点からお手伝いが出来たことに当センターとしても感謝いたします。



活動報告：田村市「こころの健康教室」

11月18日（金）、田村市保健福祉課が主催し、田村市内で統合失調症を持つ方、統合失調症を持つ方のご家族や支援者を対象に行われた「こころの健康教室」にて講師を務めました。

始めに、医師より講話があり、続いて当センター専門員より「統合失調症について理解しよう～どう接すれば良いの？～」をテーマに講話を行いました。

その中で①本人の話を否定しないで聴くこと②本人の辛い気持ちにより添い、出来ていることを褒める③必要に応じて病院や行政へ一緒に相談へ行く等『家族は味方である』ことを本人へ伝える事が大切であることを解説しました。

参加者からは「《前向きな回復に向けて》」の話を聴いて考える事が出来て心が軽くなりました。」「統合失調症について細かい説明があり理解が出来た。」「治療やリハビリを通して患者が社会復帰するまでの過程がわかった。」等感想をいただきました。



●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

〒963-8024

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 024-925-8322

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）