

ひろしま災害後のこころの支援勉強会

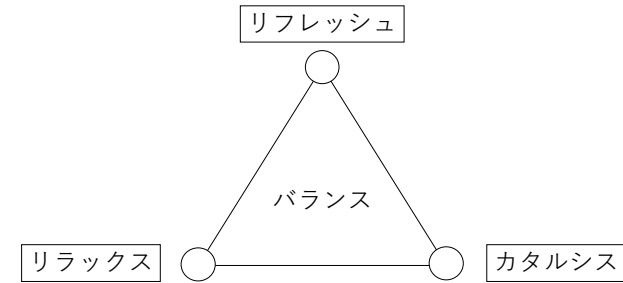
公開セミナー

リラクゼーション（呼吸法）

岡田幸彦（発表）

1

ストレスマネジメント（心の三大栄養素）



2

リフレッシュ

- 意味：【元気の回復】 【気分転換】 【心の栄養素】
- 仕事や家事を離れた楽しみ

Q: 皆さんはどんなリフレッシュを持っていますか？

Q: それをしているときはどんな気持ちですか？

- 大事なことは「童心に帰ったような、ワクワクするようなことがジワーッと“いい”なあと味わえること」

3

リラックス

- 意味：【緊張をとくこと】 【くつろぐこと】
- 間を取ることで
- 身体を休めるだけでなく、頭も休めること
- 思考を止めて、ボーっとする、無心になる

4

カタルシス

- 意味：【心の浄化】
- 心の中にとまった不満やモヤモヤをうまく出す
- リフレッシュの中にも含まれる場合もある
- 気の合った仲間と、グチを吐き出す、など。
- 上手く出すためには、誰かがうまく受けてくれることが必要（聞き上手・そばに人がいること）

5

不安や緊張への対処法

- 不安を悪化させることを避け、不安を和らげる

呼吸法

- 呼吸の仕方を工夫することで不安を軽くする方法

呼（はく） + 吸（すう）

より不安に 過呼吸

リラックス

6

呼吸と心の状態は密接に関係する

不安な状態	呼吸	リラックスした状態
浅い、速い、不安定		深い、ゆっくり、安定
交感神経が主に働く	自律神経	副交感神経が主に働く

7

https://www.youtube.com/watch?v=ytm_idqu3qk

呼吸筋ストレッチ体操

ドクター本間の

8