

# こころの健康だより

～第一回 ストレスセミナーを終えて～

平成30年7月吉日

## ごあいさつ

まず初めに、西日本を襲った記録的な豪雨により被災された皆様には、心よりお見舞い申し上げます。

当院では初めての試みの、臨床心理士が主催するストレスセミナーを開催しております。

ここでは、第一回ストレスセミナーの内容をふり返りたいと思います。

## ストレスセミナーについて

ストレスセミナーは、社会活動への参加が少なくなってしまうやすい患者様に、人と関わる時間を持ってもらいたいという思いから始まりました。「ストレス」という一つのものを扱う中で、他の人の考えや意見を聞き、新たな発見や共感を得てもらいたい。そんな願いを込めて、計5回のストレスセミナーを開催しています。

## 第一回 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) 後出しジャンケン
- 3) ストレスについて知ろう
- 4) わっはっは体操

## 自己紹介

今回は、同じ時間を過ごす仲間、という感覚を少しでも持ってもらいたいと思い、お名前と、好きな食べ物を教えてもらいました。誰かの好きなものが、他の人の嫌いなものだったり、料理のアレンジ方法を教えてもらったりと、会話が弾みました。

## 後出しジャンケン

座学の前に、脳を活性化させるため、ウォーミングアップとして行いました。スタッフが出したグー、チョキ、パーに、後出しで「あいこ」「勝つ」「負ける」の3パターンをしてもらいました。「あいこ」は皆さん難なく終わられてましたが、「勝つ」「負ける」となると、難しく感じる方もいらっしゃったようです。楽しみながら考えて、何より「参加」することに意味があります。間違えても諦めず、楽しい雰囲気の中で、脳は十分に活性化したのではないのでしょうか。

## ストレスについて知ろう

第一回のストレスセミナーでは、ストレスとは何か、ということをお話しました。ストレスは、快・不快を含め、自分に変化を起こすもので、言い換えれば、世界中にある刺激です。ですから、「ストレスを避ける」なんてことは不可能なんです。大切なのは、ちゃんと「ストレスを感じている」と自覚して、対応を考えることです。ストレスに対応しようとするときは、自分で対応できるのか、人に相談した方がいいのかを考えることも忘れないでください。不快なストレスを軽減する方法として、セミナーでは2つの方法を紹介しました。

1つ目は、不快なストレスについて悪い方向に考えず、良い方向に考え直すこと。2つ目は、考えるのを止めて、全く関係ないことをすることです。

長所と短所は、言い換えれば同じ、ということがよくあります。「頑固＝自分の意見をしっかりと持っている」というように。セミナー中でも、一人の患者様が自分の短所を挙げてくださり、他の患者様から長所に言い換えてもらいました。言い換える方は、良い方向に考える練習ができ、聞いている人は、「そういう考えもあるのか」と新たな発見をされていました。短所を挙げてくださった方は、色んな長所に言い換えてもらって喜ばれていました。

## わっはっは体操

大声を出して笑うことで、呼吸が深くなり、リラックス効果が得られるのですが、実際に行おうとすると、スタッフも恥ずかしくて笑えませんでした。そこで、声を出さず、息の量を調整する練習に変更しました。スタッフの手拍子の音量に合わせて、少ない量から徐々に多く息を吐く。これなら、家でも周りに迷惑かけることなく行えますね。

## 第二回のご案内

第二回は、ストレス解消法を皆さんで探していきます。たくさんの方のストレスがあるように、ストレス解消法も数多くあります。「こんなこともストレス解消になるんだ」と思うような、意外な解消法が見つかるかもしれません。皆さんのご参加を心よりお待ちしております。

心理室