

# サポートセミナー通信

平成27年9月 NO.12

9月12日(土) 心身医療科医師 勝井丈美 先生をお迎えして  
「心健やかに暮らすヒント」パート2と題し、セミナーを開催しました。

## あなたの守護神は誰ですか？

◆守護神とはピンチの時に「心の支え」になる人、ペットまたは物の場合もある。家族や親しい人の中には、その時期に生きていた人達だけでなく喪失体験の対象になってしまった人々やペットも入る。

その対象のそばにいたり、対象を思い出す事で勇気付けられたり気持ちが楽になる。

◆自分の祖先となる父母・祖父母・曾祖父母らの人生を知ることで、自分自身を知ることもある。自分の出身が分からないととても不安定な気持ちになる事も。自分が誰と繋がっていたのか・これから誰と繋がっていくのかを知ることは、自分の存在を認識することに繋がる。

◆先生ご自身の体験から、疑問や不安、自分にしか分からない体調の変化は主治医に伝えるべき。医師とうまくコミュニケーションをとって、信頼関係を作っていく事が大切。

## テーマに沿った語り合い

「自分を養育してくれた人に一番お世話になった事は何か？」をテーマに、2人1組となって 言っぱなし・聞きっぱなし の語り合いを行いました。語る前に5分間目を閉じてその人の事を振り返り、その後語りを行いました。1人5分ほどの持ち時間でしたが、あっという間の語り合いになりました。



先生はヨガの  
インストラクター  
としても  
ご活躍中です！

## 呼吸法を行いました！

呼吸を整えると心が平穏になります。ヨガの完全呼吸法を皆さんで実習しました。

- ① 椅子に浅く腰をかける。
- ② 腹を膨らませて吸う⇒まず息を吐き切ってから、胸を広げながら吸う⇒肩を上げて吸う。一連の流れで息を吸い切ったら一秒息を止める。
- ③ ゆっくりと静かに吐き切る。
- ④ ②と③を数回繰り返す。終わったら普段の自分の呼吸に戻る。
- ⑤ 吸う時も吐く時も鼻呼吸で。

ヨガの呼吸法の1つで「大宇宙と自分との一体感を感じる呼吸法」との事です。「心の中に風を吹かせる」イメージで！！

### <次回セミナーのご案内>

11月14日(土) 10:00~11:30

外来化学療法室 内覧会

11月より開設する化学療法室をご案内します。詳しくは院内ポスター等をご覧ください。