

サポートセミナー通信

2018. 9. vol.27

9月8(土)精神科 勝井文美先生を講師
にお迎えし、「心健やかに暮らすヒント」を
テーマにお話をいただきました。

勝井先生は、入院患者さんの「心のサ
ポート」を担当してくださっています。



マイナス感情との向き合い方

様々な「マイナス感情」は自然なモノであり、無理に排除する必要はありません。
無理に排除しようとする、より苦しくなり、執着しすぎるとよりマイナスな感情が増してしまいます。感情
は変化するもの。日々かわる感情に固執しないで、「今、ここで」に集中しましょう。

不安

「再発する
のでは？」

恐怖

体の痛み
死の恐怖

怒り

イライラ
欲求不満
「わかってもらえない」

後悔・自責

「病気に
なったばかりに・・・」

心を平穏にするための呼吸法

セミナーでは、「心を平穏にするための呼吸法」について教えていただきました。

その中の一つ、ヨガの調気法「プラナーヤーマ」について御紹介します。

☆「プラナーヤーマ」： 両鼻を同時に使って息の出し入れをします。

☞両鼻でゆっくり息を吸う。ついで、その倍の時間をかけてゆっくりと両鼻で息を吐く。

ベッドに横になりながら、立ったまま、仕事場でも実践できます。

心身の新陳代謝率が下がり、免疫力が高まると言われている呼吸法です。



次回セミナーのご案内

2018年11月17日(土曜日) 10:00-11:30

テーマ 「どうやって防ぐ!? 冬の感染症」

詳細については、病院内ポスター、又は病院ホームページをご覧ください。

