

にいつ眼科院内勉強会

2020.8.20

メンタルヘルスセミナー

— セルフケアの重要性と方法 —



メンタルヘルスコーチ 山岸 智子



こんな事はありませんか？

- 健康診断で異常値が出た
- 慢性の疲労感がある
- 身体のどこかに慢性的な痛みがある
- 些細な事でイライラする
- モヤモヤする気持ちが持続している
- 眠れない、眠りが浅い
- 起床時に疲労感が残っている

小さなストレスが危険

- 大きなストレスを感じると、人は何とか楽になるよう対処しようとする。
- 小さなストレスは日常的にあるため、慣れてしまい自覚せず放置しがち。

・ ・ といった具合に始まりました

- 「ストレス」という言葉は知っていても、「セルフケア」という言葉は、中々なじみがありません。
- そこで、今回は、予防医学療法研究会リセット®のセラピストでもあるメンタルヘルスコーチの山岸智子先生を講師にお招きし、「セルフケアの重要性とその方法」について教えていただきました。



- まず、自分のネガティブな感情に気が付くこと、それを否定しないこと。

自分で自分の事をわかってあげる事の大切さを学び、

- そのあと、幸せホルモンのセロトニンの量をチェック表で確認。

- さらに、幸せホルモンのセロトニンを増やす方法を教えていただきました。

イライラ	怖い	心配	寂しい	不安	悲しい
罪悪感	憎しみ	恨み	不満	がっかり	孤独
泣きたい	悔しい	切ない	辛い	恥ずかしい	
戸惑う	苦しい	みじめ	絶望	失望	落胆
落ち込む	へこむ	不愉快	屈辱	萎える	後悔
嫉妬	戸惑い	敵意	傷ついた	悲観	混乱
途方にくれる	情けない	など			



- 幸せホルモンのセロトニンを増やすには、
 - 日光を浴びる（15分から30分）
 - よく噛む（ガムを噛んで約5分でセロトニンが出る）
 - リズム運動を行う（ラジオ体操、ウォーキングなど）
 - 深呼吸（開始5分後からα波が出現、10~15分でピーク）
- コロナ禍でいろいろな事がありながらも、我々職員は、明るく、軽やかに仕事をし、患者様にはできるだけ、気持ちよく診療ができるようにしたいと考えております。そのためには職員もしっかりとセルフケアしながら過ごしていきたいものです。
- 山岸智子先生、ありがとうございました。