

メンタルヘルス セルフケア研修

2021.11.18 にいつ眼科
院内勉強会

今月は、メンタルヘルス
セルフケアについて、
新潟産業保健総合支援センター
メンタルヘルス対策
推進員 鈴木美和先生より
講義と実践をお願い致しました。



健康とは「生活習慣力を高める事」



ストレスには良いものと悪いものとありますが、

ストレス対処の方法

自分でコントロールできるものは、

「千手観音作戦」

=あの手この手を使って

やってみる！！



ストレスには良いものと悪いものとありますが、

ストレス対処の方法

自分でコントロールできないものは、

「気晴らし」

「リラクゼーション」

「見方・発想を変える」



リラクゼーションの方法あれこれ



気分アゲアゲストレッチ

マインドフルネス瞑想

筋肉弛緩法（筋肉の緊張と弛緩の繰り返し）

人生を豊かにする言葉

人生を豊かにする言葉

1. **ありがとう** という**感謝**の言葉
2. **うれしい** という**喜び**の言葉
3. **すてき** という**褒める**言葉
4. **だいすき** という**愛**の言葉
5. **すばらしい** という**感動**の言葉

この言葉があふれる医院になります！