

メンタルヘルス通信

＜第52号＞2016年11月1日
香川県教育委員会事務局健康福利課

改正労働安全衛生法に基づいて、50人以上の職場ではストレスチェック実施が義務化されています。該当のみなさま、受けられましたか？結果やコメントをセルフケアに役立ててくださいね。

高ストレスだった方は、ぜひ医師の面接指導を申し出ましょう。医学上の指導を受けることができますよ。面接指導対象者ではないけれどストレスが高かった方も、早めに専門家に相談されることをお勧めします。

学校規模等の事情により受けることができなかった方は、「こころの耳（働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト）」の「5分でできる職場のストレスセルフチェック（<https://kokoro.mhlw.go.jp/check/>）」を試してみましょう。「NEW3分でできる（簡易版）」もありますので、短時間で診断できますよ。

ストレスチェックにより自分の状態に気づき、早めに必要な対処をすることで、メンタルヘルス不調を未然に防ぎましょう！！

今回、ストレス対処法の一つとして注目されている「マインドフルネス（瞑想法）」のうち、3分間でお手軽にできる方法をご紹介します。



＜姿勢＞

あぐらまたは椅子に座って行いましょう。なるべく楽な体勢で背筋をまっすぐ伸ばして下さい。目は軽くつむるか、薄眼をあけます（半眼と言います）。口は軽く閉じ、舌を上歯の内側につけます。手は軽く膝の上に置きます。体から力を抜いてください。いちど肩を上げてから、力を抜いて落とすと、うまく力が抜けます。準備ができたなら、静かに鼻だけで呼吸をします。



最初の1分間

自分の感覚に注意を向けましょう。見えるもの（目を閉じていても、まぶたの裏の色などを観察することができます）、聞こえるもの、触れている感覚、口の中の味、そして頭の中に浮かんでくる考えも、観察してみてください。

次の1分間

ひたすら、呼吸にだけ注目してみましょう。息が入ってくる、出て行く、それだけを意識します。呼吸の数を数えてもOKです。呼吸の実況中継を行う、と意識してみてください。

最後の1分間

自分の体の状態に注意を向けてみましょう。鼻を空気が通る、空気がお腹に入っていく、自分の脈拍、また痒いところや痛いところなど。自分の体の状態をスキャンするイメージを持ちましょう。

※ 急性期や、重度の精神疾患をお持ちのかたは、専門医と相談の上、行ってください。

（NHK 総合テレビ ガッテン！「ボケない！脳が若返る『めい想パワー』SP」2016/9/28放送より）

私もお昼休みなどにしていますが、かなりリラックス&スッキリしますよ～。目を閉じてゆ～っくり呼吸をするだけでも効果がありますので、ぜひ試してみてくださいね♪

（臨床心理士 島原一恵）