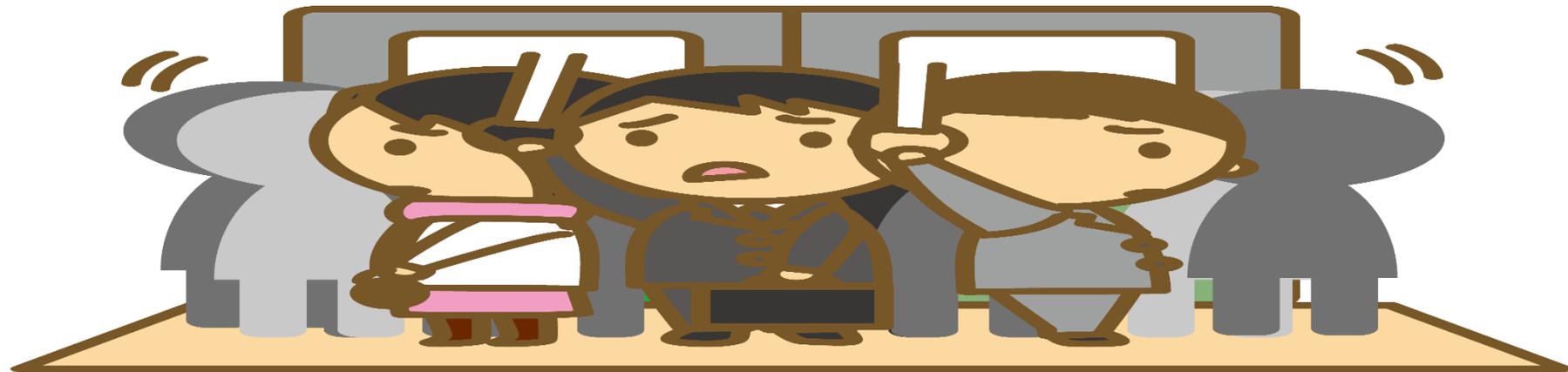


訪問看護に携わる職員の メンタルヘルスケア

ハートフル川崎病院 看護部

ピラティスとは

インナーマッスルを中心に鍛え、姿勢の歪みの改善を意識したエクササイズ



A 「ごめんなさい」

B 「なにあの人」

C 「この駅は混んでるなあ」

Aを選んだ人：「自分」に向けるタイプ

Bを選んだ人：「相手」に向けるタイプ

Cを選んだ人：「社会」に向けるタイプ

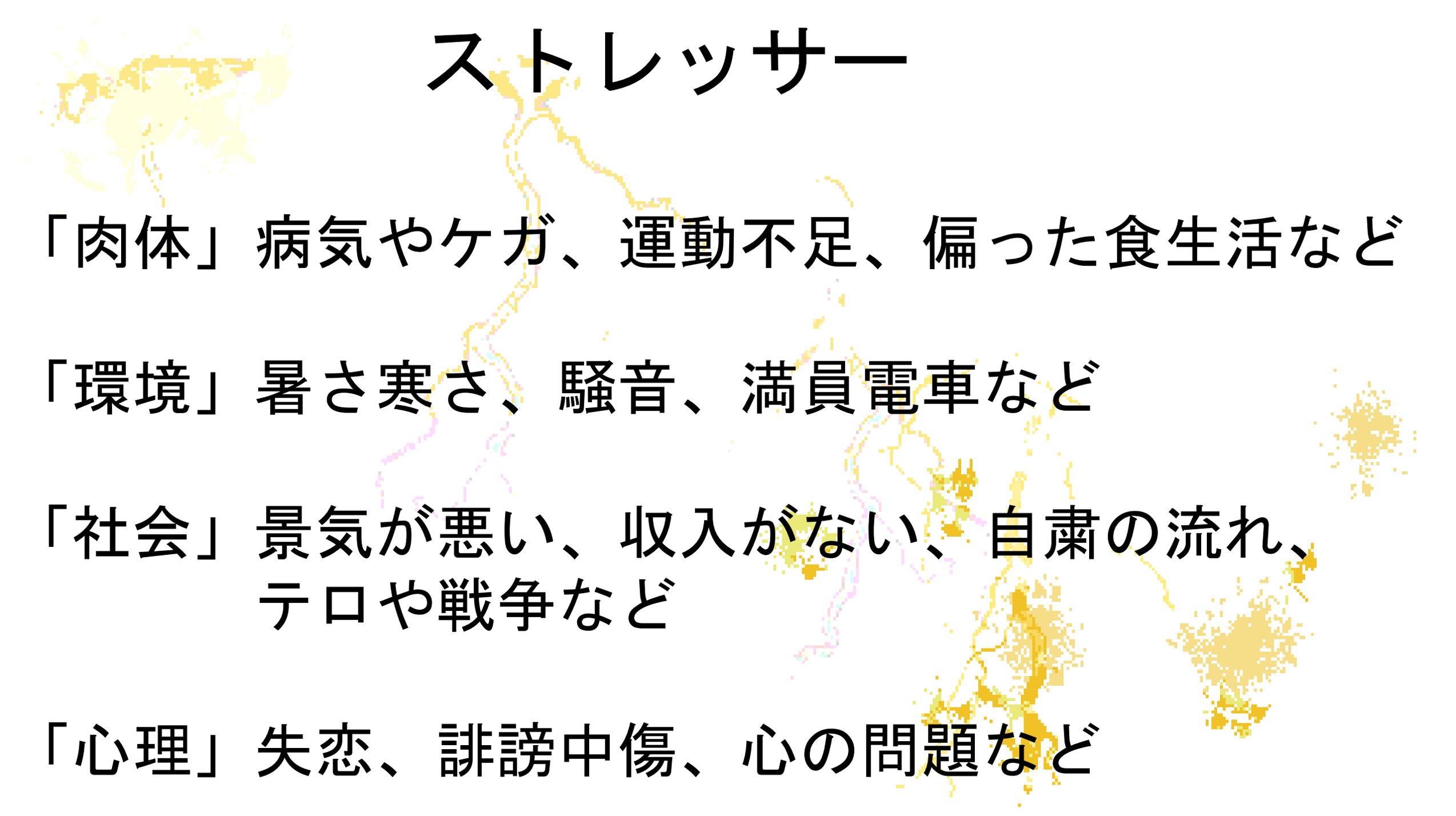


ストレスとは

外部からの刺激などによって体の内部に生じる反応のこと。

その原因となる外的刺激（ストレッサー）とそれに対する私たちの心身の反応（ストレス反応）とを合わせてストレスと呼ばれることもある。

ストレッサー



「肉体」 病気やケガ、運動不足、偏った食生活など

「環境」 暑さ寒さ、騒音、満員電車など

「社会」 景気が悪い、収入がない、自粛の流れ、
テロや戦争など

「心理」 失恋、誹謗中傷、心の問題など

部位

主な症状

- ・呼吸器系 気管支喘息, 過喚起症候群
- ・循環器系 本態性高血圧症, 冠動脈疾患(狭心症, 心筋梗塞)
- ・消化器系 胃・十二指腸潰瘍, 過敏性腸症候群, 潰瘍性大腸炎, 心因性嘔吐
- ・内分泌・代謝系 単純性肥満症, 糖尿病
- ・神経・筋肉系 筋収縮性頭痛, 痙性斜頸, 書痙
- ・皮膚科領域 慢性蕁麻疹, アトピー性皮膚炎, 円形脱毛症
- ・整形外科領域 慢性関節リウマチ, 腰痛症
- ・泌尿・生殖器系 夜尿症, 心因性インポテンス
- ・眼科領域 眼精疲労, 本態性眼瞼痙攣
- ・耳鼻咽喉科領域 メニエール病
- ・歯科・口腔外科領域 顎関節症

- 気分の落ち込み、憂鬱な気分
- 趣味などが楽しめない
- 体重の減少または増加、食欲の減少または増加
- 寝付きが悪い、夜中に目が覚める、朝早く目が覚めてしまう
どれだけ寝ても眠気がとれない
- 気持ちがイライラしやすい
- 疲れやすい
- 価値のない人間だと思う、周りに対して申し訳なく思う
- 思考力や集中力が低下する、決断力が難しい
- いっそのこと消えてなくなりたい

★ このような症状が2週間以上続く場合は「うつ」が疑われますので、
専門家(精神科、心療内科)に早めに相談することをおすすめします。

交感神経	器官	副交感神経
脈が速くなる、心収縮力があがる	心臓	脈が遅くなる、心収縮力が下がる
気管が拡張する	気管	気管が収縮する
呼吸を促進する	肺	呼吸が抑制される
収縮する	末梢血管	拡張する
収縮する	冠動脈	拡張する
消化が抑制される	胃腸	消化を促進する
グリコーゲンが分解される	肝臓	グリコーゲンが合成される
胆汁分泌が減少	胆のう	胆汁分泌が増加
インスリン分泌が減少	膵臓	インスリン分泌が増加
散大する	瞳孔	縮小する
涙が出ない	涙腺	涙が出る
唾液分泌が減少	唾液腺	唾液分泌が増加
発汗を促進する	汗腺	(作用なし)
血管が収縮する	皮膚	(作用なし)
弛緩する(尿をためる)	膀胱	収縮する(尿を出す)
異化作用	代謝	同化作用



快適な睡眠

- 食べ過ぎ・空腹の状態で寝床に入らない
- 寝酒はしない
- 眠くなってから就寝する
- 仕事や悩みのことは頭から消す
- 日中適度な運動を



自分に合った リラックス法をもつ

- 入浴
- ストレッチ
- 音楽
- 腹式呼吸
- 気の合う人との時間をもつ



生活のリズムを 整える

- 早寝早起き。
特に起きる時間を一定に
- 一日三食バランスよく
食べる
- 朝食を
抜かない



体を動かす

- 散歩
- サイクリング
- スポーツ
- 子供と遊ぶ
- 水泳



食習慣を見直す

- ビタミン・ミネラルを
積極的にとる
- よく噛んで食べる
- 食事を楽しむ
- 甘いものを
とり過ぎない



ストレス対処の「4つのR」

1 レスト (Rest) : 休息、休養、睡眠

オンとオフを切り替え、休息をしっかりと取ることが重要です

2 レクリエーション (Recreation) : スポーツ、釣り、キャンプ、映画、カラオケ、のような趣味・娯楽や気晴らし

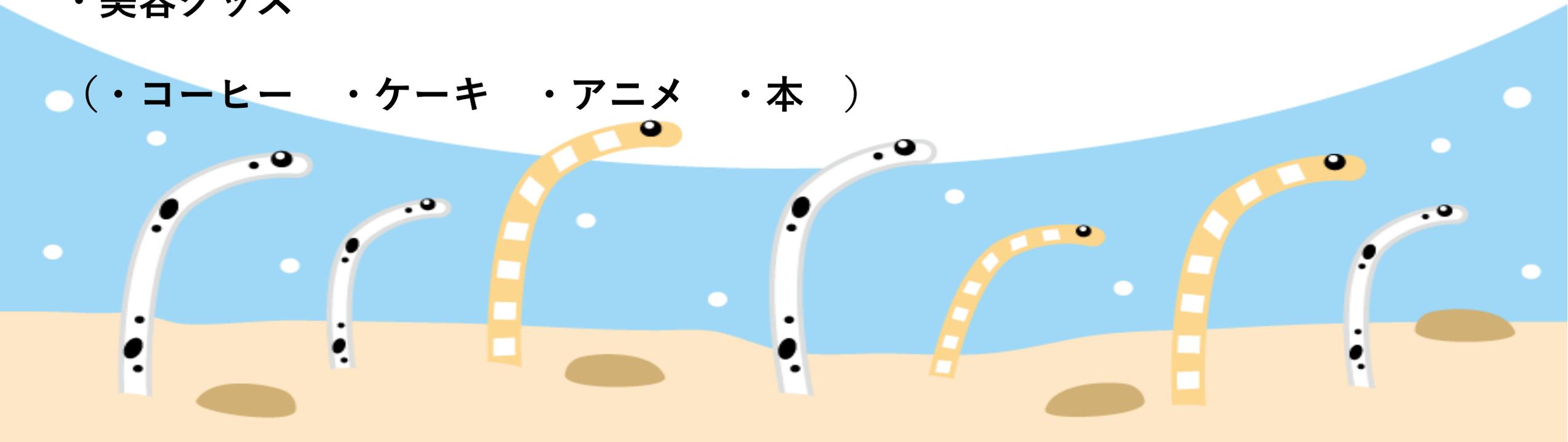
3 リラクゼーション (Relaxation) : ストレッチ、瞑想や音楽、アロマセラピー、マインドフルネスなどのリラクゼーション

4 リトリート (Retreat) : 旅行、森林浴など。日常から離れた空間に身を置き、じっくりと静養すること

私の好きなもの

- ・黄色、オレンジ色
- ・花
- ・観葉植物
- ・自然（山、川）
- ・星
- ・花火
- ・肌触りのいいもの
- ・すき焼き
- ・焼肉
- ・ハーゲンダッツ（ナッツ）
- ・旅行
- ・アート
- ・ファッション
- ・絵
- ・子供
- ・家族
- ・猫
- ・空
- ・雲
- ・影
- ・ポストカード
- ・お金
- ・アロマ（柑橘系）
- ・健康グッズ
- ・美容グッズ

（ ・ コーヒー ・ ケーキ ・ アニメ ・ 本 ）



私の好きなこと

- ・寝ること
- ・温泉（スパ、健康ランド）
- ・美味しいものを食べる
- ・ドラマを観る
- ・マッサージ
- ・投資
- ・友達とランチ
- ・フリマ
- ・ショッピング
- ・スマホゲーム
- ・マンガ
- ・散歩
- ・パワースポットへ行く

- （ ・ベランダで風にあたる
- ・犬と散歩
- ・料理を作る
- ・掃除をする
- ・断捨離
- ・カラオケ
- ・ハイキング
- ・ジムで筋トレ
- ・ランニング
- ・本を読む
- ・ストレッチ
- ・音楽を聴く
- ・お笑いの番組を観る
- ・ヨガをする
- ・カフェに行く
- ・アルバムを見る
）

肩とふくらはぎの筋弛緩法

【肩】



①
両肩にギュッと力を入れてすぼめて数秒保ったのち…

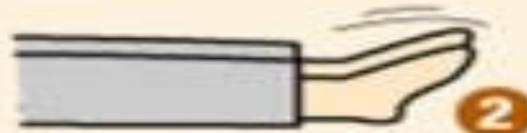


②
一気に弛緩させ、リラックス状態を数秒間味わう。

【ふくらはぎ】



①
つま先をギュッと力を入れて立て、数秒保ったのち…



②
一気に弛緩させ、リラックス状態を数秒間味わう。

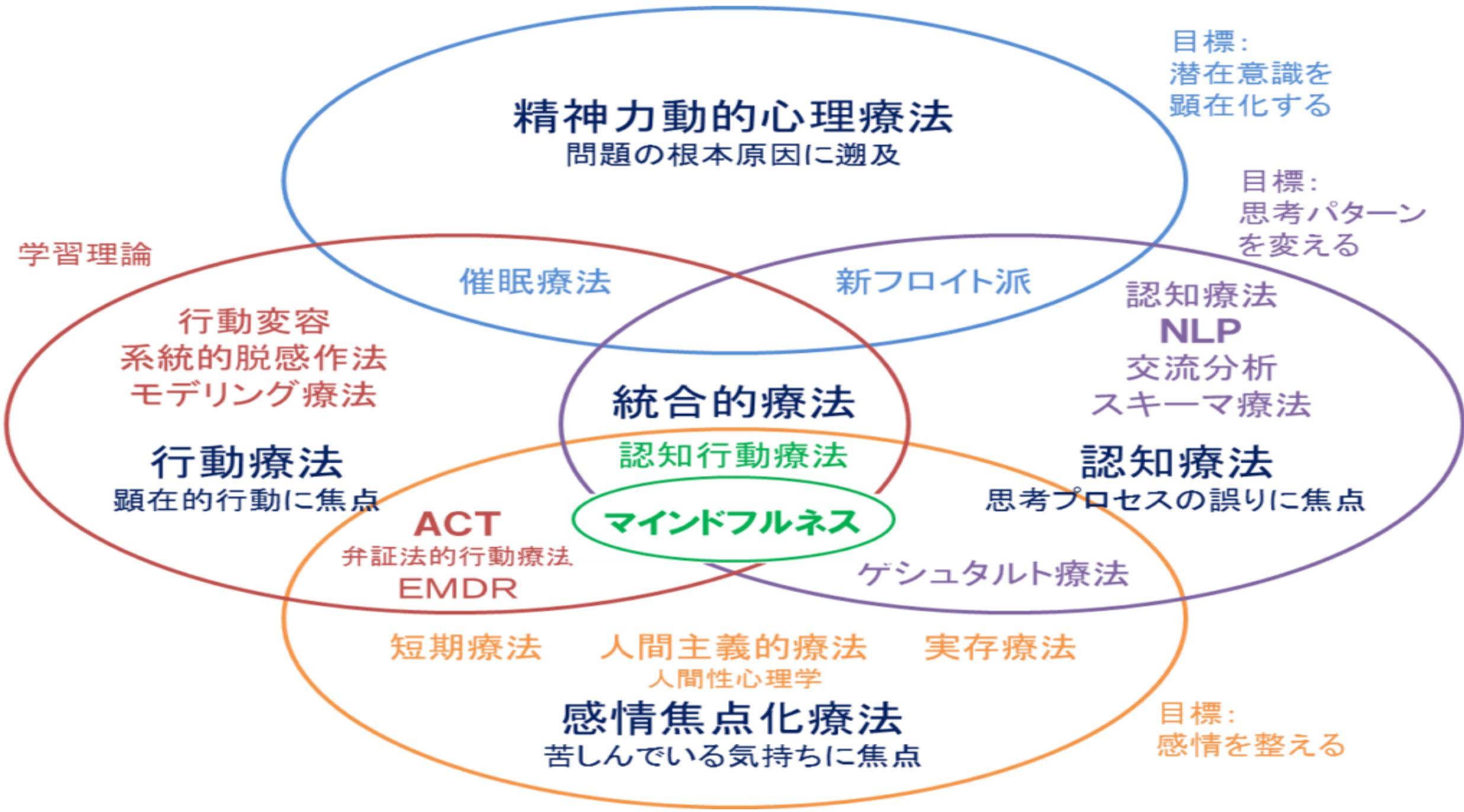
自律訓練法「6つの公式」

- 第1公式（四肢の重感）：手足が重たい
手や足には重さがあるため、からだの余分な力が抜けていて、からだの微妙な感覚を意識できるようになると自然と重さを感じるようになる。
- 第2公式（四肢の温感）：手足が温かい
リラックスするほど手足の温度は上がっていく。また手足には温度があるため、十分にリラックスできると「温かさ」を自然に感じるようになる。
- 第3公式（心臓調整）：心臓が静かに打っている
リラックス状態では、心臓は静かに打っている。それをただそのままに感じることで、さらに深くリラックスしていく。
- 第4公式（呼吸調整）：楽に呼吸している
リラックス状態では、楽に深い呼吸をしている。それをただそのままに感じることで、さらに深くリラックスしていく。
- 第5公式（腹部温感）：お腹が温かい
リラックス状態では、腹部が温まってくる。それをただそのままに感じることで、さらに深くリラックスしていく。
- 第6公式（額涼感）：額が心地よく涼しい
深くリラックスしていくと、手足や腹部が温まると同時に、額はさわやかな高原で涼しい風を受けているような感覚になっていく。こうした状態をそのままに感じることで、さらに深くリラックスしていく。

[ウェルリンク株式会社【メンタルヘルス対策】\(welllink.co.jp\)](http://welllink.co.jp)

心に効くツボ





マインドフルネスの定義

今、この瞬間の体験に意図的に意識を向け、
評価をせずに、とらわれのない状態で、ただ
観ること

呼吸瞑想

雑念が発生→雑念に気付く→雑念と名付け→
呼吸に注目→思考が消える→雑念が発生

NLPとは神経言語プログラミング

無意識のなかにプログラミングされた「自分の生き方のパターン」を書き換えて、思考パターンや行動パターンを最適化する療法

★インステイト エクササイズ

- ・楽しいことを思い出す。
- ・目をつむり、1つずつ丁寧に思い出す。
- ・何の刺激で呼び出されるか？

★ブレイクテイスト エクササイズ

外的刺激に意識を切り替える

- ・今見えるものを確認する。
- ・今聞こえることに意識を向けてみる。
- ・服の感触を感じてみる。
- ・体を動かしてみる。（手足をバタバタ。背伸び、屈伸、首を回す）

可愛いね♥

頑張ってるね♥

いつもありがとう♥



★幸せ脳をつくる日常生活10箇条

- 1条 朝起きたら太陽光を浴びながら、「セロトニン呼吸」を5分間行う
- 2条 セロトニンが活性化し「 α 2波」が現れるまで、5~20分「リズム運動」や「座禅」を
- 3条 ウォーキングなどのリズム運動に呼吸法を組み合わせると、効果倍増
- 4条 硬いものをよく噛んで食べる
- 5条 仲間とカラオケをするとグルーミング効果が得られる
- 6条 お腹の中から大きな声を出して朗読しよう
- 7条 やり過ぎは禁物。セロトニン神経を疲れさせない30分以内を目安にする
- 8条 栄養のバランスのいい和食を食べよう
- 9条 パソコンやスマホ、ゲームは夜10時以降はやらないこと
- 10条 続けることがなにより大事

社会資源の活用

・かながわ労働センター

「働く人のメンタルヘルス相談」

労働相談課 電話：045-633-6110

・厚生労働省

こころの耳

本日はご参加ありがとうございました。

それぞれ心のにゆとりと豊かさがもて
ますように♥



参考文献

- ・ 藤井英雄 「マインドフルネスの教科書」 Clover出版、2016
- ・ 久賀谷亮 「脳疲労が消える最高の休息法」 ダイヤモンド社、2017
- ・ 川上憲人 長見まき子他 「メンタルヘルス・マネジメント公式テキスト」 中央経済社、2012
- ・ 久保木富房 伊藤克人 宮坂菜穂子 「専門医が治す自律神経失調症」 高橋書店、2015
- ・ 松島直也 「NLPのことがよくわかり使える本」 明日香出版社
- ・ 榎沢紫苑 「精神科医が教える ストレスフリー超大全集」 ダイヤモンド社、2020
- ・ 岩崎一郎 松村和夏 渡部卓 松尾伊津香 「はたらく女性のコンディショニング事典」 クロスメディケア・パブリッシング、2018
- ・ 有田秀穂 「ストレス脳が幸せ脳に変わる朝の5分の習慣」 日本文芸社、**2012**
- ・ 上手にあがりを隠して 人前で堂々と話す法 丸山久美子 著 **2017**