

ストレスと心のケア Q&A

私たちは、生きている限り様々な困りごとに直面し、ストレスを受け続けます。どんな人でも一生を通じてストレスを全く感じないということはないでしょう。だからこそ、ストレスをゼロにすることを望むのではなく、ストレスにうまく対処してストレスに強くなるのが大切です。ここでは、「こころの健康サポート部」のガンバのお悩み相談室に寄せられた悩みや質問をもとにストレスの対処方法を紹介します。

Q

災害時に、避難所や避難先で、心を落ち着ける簡単な方法を教えてください。

〔回答 監修〕
富永良喜
(兵庫教育大学名誉教授)



A

とてもよい質問ですね。いざという時に落ち着きを取り戻す方法を知っておくことは、とても大切です。ここでは、道具を使わずに簡単にできる方法をいくつか紹介します。

①指を握る方法…片方の手の指をもう一方の手で包むようにして握ります。親指から順に1本ずつゆっくり握りしめ、10秒ほどキープしたら指を離します。これを繰り返すことで安心感を得られ、気持ちが落ち着いてきます。

②10秒呼吸法…ゆっくりと息を吸いながら「1・2・3・4」と数え、息を止めながら「1・2」、そして「1・2・3・4」と数えながらゆっくり息を吐きます。呼吸に集中することで、不安や緊張を和らげることができます。

③グラウンディング法…

周りにある「見えるもの」「聞こえる音」「感じるもの」を順番に意識して名前を挙げてみましょう。「窓」「風の音」「足の感触」など、今この瞬間に意識を集中させることで心を安定させることができます。

④セルフハグ…自分の両腕で自分を包み込むようにしっかり抱きしめます。自分の温かさを感じることで、不安や恐怖を和らげる効果があります。

こうした方法を覚えておくことで、いざという時に自分の心を守ることができます。そして、周りの人が不安に感じているときにも教えてあげることで助けになるでしょう。



社会応援ネットワーク
「こころの健康サポート部」は、
公益財団法人JKAと
協賛各社の協力を得て活動しています。

〔発行〕

社会応援ネットワーク

一般社団法人社会応援ネットワーク
〒103-0013 東京都中央区日本橋人形町1-12-11-2304
TEL:03-6661-6617 <http://shakai-ouen.com>

YouTubeチャンネル



社会応援
ネットワーク

こころの健康
サポート部



社会応援ネットワーク「#心のケアプロジェクト」の一環として立ち上げた、心のケア・ストレスマネジメントに関する情報を配信するポータルサイトです。当団体に寄せられた声や相談内容をもとに、心のケアやストレスマネジメントに詳しい各分野の専門家の方々に取材した内容や、編集部がリサーチした関連情報を整理して掲載していきます。



心を落ち着かせる 10秒呼吸法

ゆっくりと深く呼吸するだけで簡単にリラックスできる
作法です。いつでも、どこでも簡単に実施でき、慣れてき
たら立っていても座っていてもできるようになります。

座って行う場合

- ① 背にもたれ、ゆったり座る。足の裏は床につける。



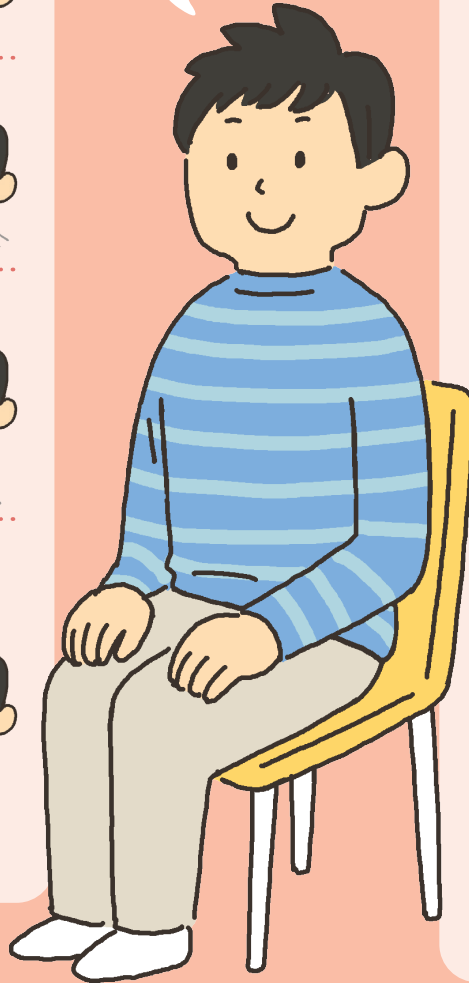
- ② 両手をお腹に重ねてあて、1・2・3で鼻から息を吸い込む。



- ③ 4で軽く息を止め5・6・7・8・9・10でゆっくり口から息を吐きだす。



- ④ 軽く目を閉じて、手順①～③の呼吸を繰り返す。吸う時はお腹を自然にふくらませ、吐く時はへこませる。自分のリズムでゆったりと腹式呼吸をする。



消去動作(すっきり動作)

リラクゼーションを実施した後は、必ず消去動作もセットで実施しましょう。簡単な呼吸法でも深くリラックスする人もいます。寝起きにすぐ立ち上がってぐらぐらしたり、頭に重い感じが残ったりすることがあるように、消去動作をきちんと実施しないと、同様の状態になることがあります。

- ① 目を閉じながら徐々に自然な呼吸に戻し、手を閉じたり開いたり(グーパー)する。



- ② 腕を伸ばしたり曲げたりしてヒジの屈伸をする。



- ③ 背もたれから体を起こし、伸びをしてから脱力し目を開く。



リラクゼーションで効果を調べよう

▶準備

実施する前に脈拍数を測ります。

▶実践

10秒呼吸法(上記参照)

▶確認

再び脈拍数を測り、事前に測った数値と比較してみる。

▶効果の検証

- 脈拍数はどうなったか?
- 心の落ち着き具合はどうか?

