



# 数分間でリラックスする タッチ・アンド・リターンの 4ステップ

米国メリーランド州在住サイコロジスト 大谷 彰



2020年春に発生したコロナウイルスは瞬く間に世界規模の大流行（パンデミック）となりました。感染の脅威にさらされながら、病院医療の安全管理に携われる方々にとってストレス解消は極めて大切です。

そこで「タッチ・アンド・リターン（Touch&Return）」、略してTR（ティーアール）と呼ばれるシンプルなストレス対策法を紹介します。TRは4ステップから成り立ちます。

## TRの4ステップ

① 数分間リラックスできる、静かな場所を見つめる（携帯やビーパーはオフにする）

② 目を閉じて、周囲に注意を向ける。物音や香り、空気の流れなど、気づいたことをありのまま「気づいた」と認識する（気づきの認識）。

次に身体に注意を向け、気づきの認識を行う。

最後に心に浮かぶ考えや気持ち、感覚についても気づきの認識を行う。

この状態で周囲、身体、心について自由な気づきの認識をしばらく続ける。

③ 気づきの認識を繰り返しながら、今度は呼吸に注意を向ける。このとき呼吸のペースは変えず、吸う息と吐く息を感じるように心がける。

呼吸を感じたら、気づきの認識に戻

る。そして再び呼吸に注意を向ける（呼吸の感じとり）。

④ 〈気づきの認識〉と〈呼吸の感じとり〉を数分間繰り返し、身体と心が落ち着いたら深呼吸して終了する。

周囲、身体、心への〈気づきの認識〉が「タッチ（T）」、これに続く〈呼吸の感じとり〉が「リターン（R）」となりTRと呼ばれる由縁です。極めてシンプルですが、最新の脳研究からストレスの軽減することが確認されています。

疲労やストレスを感じたり、緊張したあとには是非TRをなさして下さい。3〜5分の実践でも効果があり、毎日実践するとストレス予防にもつながります。

皆さまの貢献に心より感謝すると同時に、TRが少しでもお役に立つことを祈ります。

