



この困難な状況の中で

頑張ってください

皆様へ

頭と心と身体を素早くリフレッシュさせる

瞬間リフレッシュ法

東北大学大学院医学系研究科行動医学助教

東北大学病院心療内科、心理士

村椿智彦



医療従事者の皆様、大変困難な状況にありながらも、多くの方々の命と健康を支えていただき、誠にありがとうございます。

少しでも皆様のお役に立てることを願って、頭と心と身体を素早くリフレッシュさせる瞬間リフレッシュ法をご紹介します。緊張感がたまって気持ちを切り替えたい時などに試してみてください。

このエクササイズでは、身体感覚を丁寧に味わいます。もし、何か他のことに意識が飛んでしまっても問題ありません。このような状況の中で頑張ってくださいているのですから、いろいろなことを考えたり、思いが浮かんできたりするのは自然なことです。どんなことが浮かんできたとしても、ただそのことを確認し、ありのままを受けとめて、また優しい気持ちで身体感覚に意識を戻しましょう。

それでは、始めていきましょう。

- ①足を肩幅程度に広げて、その場に立ちましょう。
- ②足の裏に伝わる地面の感覚、地面が身体を支えてくれている感覚を味わいます。それから、サーッと全身を感じてみて、緊張感や違和感、痛みなど、気になるところがあれば確認します。
- ③ゆったりとした呼吸をしながら、鼻先や、おなか、胸など自分が一番、呼吸を感じやすいところに意識を向けて、呼吸の感覚を味わいます。気になるところ

がある場合には、吸う息にあわせて、気になるところに新鮮なエネルギーを送り込み、吐く息にあわせて、気になるものが溶けて流れ出すようにイメージしてみてもよいでしょう。その時に、呼吸にあわせて身体をゆっくりと動かしてもかまいません。

④呼吸の感覚に馴染んできたら、指を組んで、両手が触れ合っている感覚を味わいながら、手のひらを返して、腕を前に伸ばします。この時、腕や肩の筋肉、関節が伸びる感覚を味わいます。

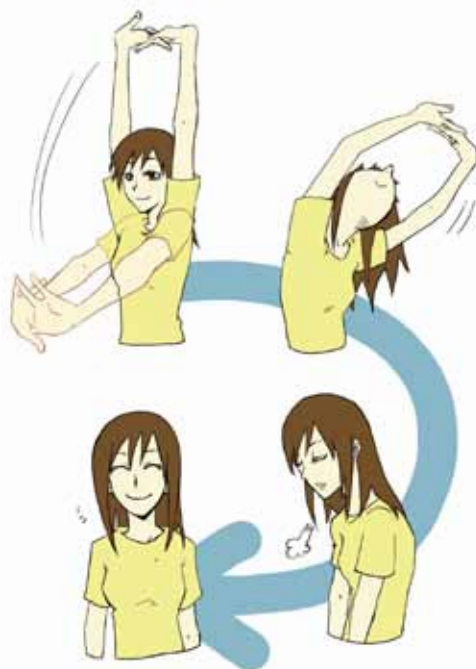
⑤次に、息を吸いながら、そのまま両手は組んだままで手を上に挙げていきます。同時に目で手の甲を追いながら頭を上に動かし、手のひらを天井に向けましょう。腕や肩、胸やおなか、首などの筋肉や関節の感覚も丁寧に味わいます。

⑥息をハーツと吐いて、胸やおなか、背中などの感覚を味わいます。

⑦2〜3回、呼吸と共に身体感覚を丁寧に味わいます。

⑧一呼吸置いたら、息を吸いながら身体を右に傾けて、体側が伸びる感覚や胸が開いていくのを味わいます。吐く息にあわせて、ゆっくりと身体を中央に戻します。

⑨同じように息を吸いながら身体を左に傾けます。身体感覚を丁寧に味わいながら、ゆっくりと息を吐きだし身体を中央に戻します。



⑩もう一度、息を大きく吸い込みましょう。

⑪次の吐く息とともに、ゆっくりと手を解き、腕と頭を降ろして脱力します。全身をサーッと感じてみて、気になるところが残っていたら、吐く息にあわせて、溶けて流れ出してゆくようにイメージしてみてもよいでしょう。この一回で全てがなくならなくても大丈夫です。どこにどのような気になる感覚が残っているのかを自覚しておくだけで、身体は生活の中で自然に調整しやすくなります。

⑫一呼吸置いたら、もう一度、新鮮な息を吸って上体を直しましょう。

⑬最後に、息を吐いて、にっこり微笑んで終わります。

これでエクササイズは、終わりです。業務の合間に、自分の気持ちや身体をリセットする時間を適度にとって、ご自身の健康を守りながら、皆様のためのお仕事をなさってください。

ありがとうございました。

