

さんぽ保健師コラム

(2022年 クリスマス号)

はいたい！産業保健専門職(保健師)の千葉です。

今年も残りわずかとなってきましたね。年末のまともに向けて、仕事やプライベートで忙しさを感じている方も多いのではないのでしょうか。忙しく余裕が無いと、ストレスを感じやすいためか、「1年で最も気持ちが落ち込むのは12月」という調査結果も出ています(2022年ゼネラルリサーチ株式会社 メンタルヘルスに関する調査 全国20代~50代男女)。

そんな忙しい時期に大切なセルフケア「マインドフルネス」の1例をご紹介します。「マインドフルネス」は、いまこの瞬間に起きている事だけに集中する心のあり方のことです。ストレスを軽減し心を落ち着けるためのセルフケアとして、大企業の社員教育に取り入れられたことで一般的にも認知されるようになりました。集中力を高めるなどパフォーマンス向上への効果もあるそうです。

「簡単にできるマインドフルネス」5分程度の短い時間でもOKなので、休憩時間や気持ちを切り替えたいときなどに実践してみてください。
ポイントは呼吸に意識を集中することです。

- ① 快適な姿勢で座ります。椅子の場合は足を床にしっかりと付けて座り、背筋を伸ばす。自分の好みの時間にタイマーを設定してスタートです。
- ② 軽く目を閉じて呼吸に意識を集中します。(ゆっくりと心地よく呼吸します。呼吸によって動いているお腹や胸に意識を向けると集中しやすいです。)
- ③ 途中で雑念(例:あのメールの返信どうしよう、今日の夕飯何にしよう、あの案件どうなったかな・・・等)が浮かんでも大丈夫です。雑念に気づいたら、また呼吸に意識を向ける練習をしましょう。
- ④ 時間になったら目を開けてゆっくり深呼吸をしましょう。軽く手足を動かしてから、次の動作に移りましょう。

人はついあれこれ考えて頭がいっぱいになってしまいます。未来のことを心配して不安になったり、過去のことを後悔して自分を責めてしまったり。マインドフルネスで今ここに集中する練習を、すき間時間にリラックスしておこなってみてくださいね。それでは、自分への思いやりの気持ちを大切に良い年末年始をお過ごし下さい。

(沖縄産業保健総合支援センター 産業保健専門職 千葉 千尋)