

「メンタルヘルスセミナー」だより (全4ページ)

*アンケートにご協力いただき、ありがとうございました。



11月23日(土)は鳥取市総合福祉センター(さざんか会館)にて、以下の内容で、「メンタルヘルスセミナー」(本年度最終)を開催しました。参加していただいた皆さんには、寒い中、よくおいでいただきました。

「心の健康コーナー」では、・・・
6月セミナーでも取り上げた「腸脳相関」(=腸と脳との関係)についてお話をしましたが、心の健康とも深い関係にある内容なので、このたよりの中でも、紹介したいと思います。

🌿 11月セミナーの主な内容について *内容は、一部変更することがあります

- ☑️ 心と体のリラックスにつなげる「腹式呼吸」
 - ・「腹式呼吸」は、心や体のリラックス時に働く副交感神経を優位にします!
- ☑️ 不安や緊張を和らげる「マインドフルネス瞑想」
 - ・「呼吸」に注意を向ける瞑想のエクササイズ
- ☑️ ネガティブな思考や感情を手放す「手動瞑想」
 - ・気づきを広げると、・・・思考や感情は生まれにくくなる



セミナーに参加された皆さんから、ご意見・ご感想をいただきました。以下では、「紹介してもいいです」・・・とOKをいただいた方のご意見・ご感想を紹介します。気持ちや考えを互いに共有し合うことで、学んでいただいたことの理解がさらに深まり、・・・今後の実践にもつながるのではないかと思います、・・・まとめてみました。

◆参加された皆さんのご意見・ご感想について・・・

*ご本人のお考えを尊重し、原文をそのまま、記載させていただきました。

【Aさん(鳥取市)】

- ・「腹式呼吸」に集中すると、心が落ち着きます。意識して取り入れたいと思います。
- ・また、最近、下り気味だなあと思っていたので、自律神経が乱れているのだと思い出しました。
- ・「手動瞑想」初めて知りましたが、良かったです。

*セミナーでもお話したように、体の不調の原因は、自律神経の乱れではない場合もあるので、心配な場合は、・・・お医者さんにも相談してみてくださいね。



【Bさん（鳥取市）】

- ・ 4回目の受講となります。
- ・ 生活の中に意識的に取り入れるようになっていく過程で、生きやすさにつながる感覚がありました。
- ・ 自分の心の声に耳が傾けられ、心の声が聞こえるようになるといういいなあと思いました。
- ・ 受講して良かったです。ありがとうございました。

* 「生きやすさにつながる感覚」と書いてあります。

* 少しむずかしい言い方になるかもしれませんが、その感覚というのは、・・・ご自身の心の声に近いものではないかと、私は思います。



【Dさん（鳥取市）】

- ・ 7月から4回参加させていただき、「呼吸法」や「マインドフルネス瞑想」などを教わり、日常生活にも取り入れるようになって、不安感や緊張感が少なくなり、夜も時々目は覚めますが、又すぐに眠れる様になりました。
- ・ 小林先生の「腸活」の本も読み、食生活にも気を配るようになりました。これからも毎日、続けていきたいと思っています。（まだまだ自分の心と向き合うのは難しいですが・・・）
- ・ 先生のセミナーに参加できて良かったです。ありがとうございました。

* 「腸活」の本まで読まれ、食生活にまで心配りをされているとは、・・・！

【Cさん（鳥取市）】

- ・ 今日まで、4回のセミナーに参加させていただきました。仕事に対する不安やストレスから解放され、自分の心や体の健康を維持するためには、どう向き合っていたらよいか知りたかったからです。
- ・ 今まで、寝ても覚めても仕事のことしか考えられず、ストレスフルな状態でしたが、自分の心が解放される時間を持つことが大切であることを知り、日々（毎日ではないですが）意識するようになっています。
- ・ 「腹式呼吸」、「園芸セラピー（草とり）」、「つぼマッサージ」が、自分には合っているようです。今後も続けていきたいと思います。
- ・ 先生との出会いに感謝しています。たくさん相談にものって下さり、ありがとうございました。

* 生活の中に取り入れていきたい「メンタルヘルス法」が、3つも見つけて、よかったです。

【Eさん（鳥取市）】

- ・ ストレス管理だけでなく、集中力をつけたいという思いがあり参加しました。
- ・ オンラインのクラスだと、数万円かかるものもあり、「無理」と思っていたので、チラシを発見した時は、うれしかったです。
- ・ 実際に参加してみて、先生の温かい声にもはげまされ、大満足です。ぜひ、来年度も開催してほしいです。

* そうなんです。私がお伝えした「メンタルヘルス法」は、全て簡単で、1人でできるものばかり。しかも、効果があり、無料なんです。



◆本年度、体験していただいた「メンタルヘルス法」！（ふり返り）

本年度、皆さんに体験していただいた「メンタルヘルス法」は、以下のとおり。

上で紹介したご意見・ご感想に書いてあるように、
続けて取り組んでみて、・・・気づかれたことや、感じられたことが、もしありましたら、
西村までお知らせいただくとありがたいです。（＝勉強になります）

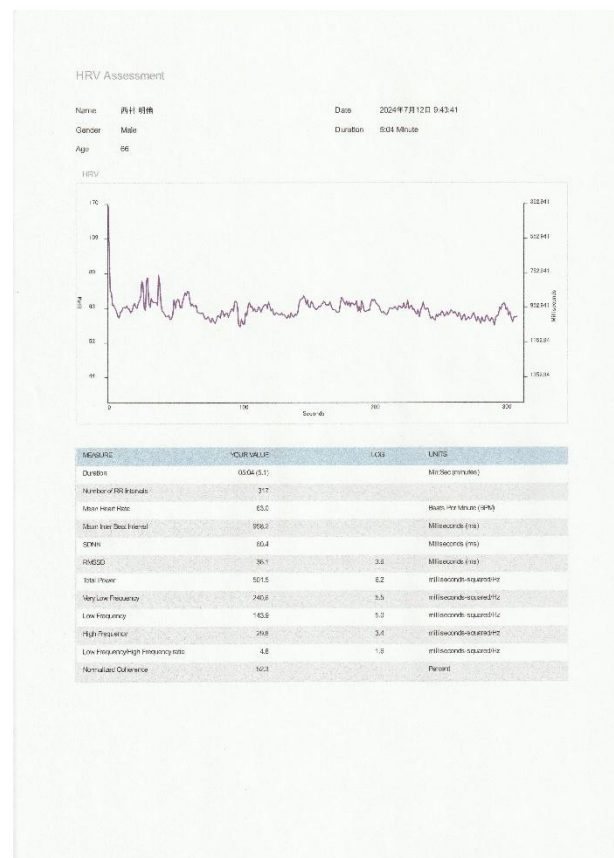
自律神経の働きを測定できるアプリ（emWave Pro）を活用し、
科学的視点を取り入れながら、セミナーを進めました。
測定に、多少、時間は要しますが、「メンタルヘルス法」の効果が、一目瞭然だったと思います。
（右下図参照）

★毎月、継続して、体験していただいたもの

- 腹式呼吸
 - ・ 5秒と5秒のゆっくりペース
 - ・ 10秒と5秒のゆっくりペース
 - ・ 8秒と4秒のゆっくりペース
- マインドフルネス瞑想
 - ・ 「音」に注意を向ける瞑想
 - ・ 「呼吸」に注意を向ける瞑想

★各月、新しく体験していただいたもの （中・西部では扱っていないものあり）

- 自律神経ストレッチ
- タッピングセラピー（TFT）（思考場療法）
- つぼまマッサージ（東洋医学系）
- タクティールケア
- 手動瞑想（チャルーン・サティ）
- 自律神経の働き自己診断



◆心の健康づくりのために、知っておきたい！「脳腸相関」とは、・・・？

精神科医で、自律神経研究の第一人者でもある小林氏は、
「脳と腸は、深い関係にある」・・・とおっしゃっています。

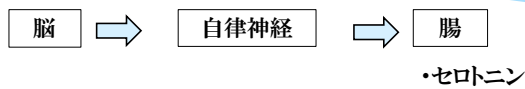
例えば、脳がストレスを感じて、自律神経が乱れると、・・・
自律神経にコントロールされている胃や腸などの臓器も不調に陥ります。



たくさんの方の前で発表するとき、重要な試験や試合などでプレッシャーを感じたとき、お腹の調子が悪くなった経験はないですか。
脳が、ストレスを感じると、・・・そのようなことが起こります。(下図参照)

11月の「心の健康コーナー」は、・・・腸と脳との関係

□ 「腸脳相関」とは、・・・?



□ 食事、〇〇〇、〇〇で、セロトニンを増やすことができる

・トリプトファン(アミノ酸)を多く含む食品例



小林弘幸 1960～
順天堂大学医学部教授
自律神経研究の第一人者

*「腸活超大全」小林弘幸 KADOKAWA 2023. 3. 31 P87

そのようなとき、他の臓器とちがって、腸は、脳に、・・・「**不快感**」の信号を送ります。
「**不快感**」を送られた脳は、さらに自律神経を乱すこととなります。
そして、自律神経にコントロールされている腸の不調は、・・・さらに増します。(上図参照)

すると、腸は、またまた、脳に「**不快感**」の信号を送ります。
そのようにして、「**不快感**」が、脳と腸の間でくり返され、**悪循環**が生まれることとなります。
その結果、心身に様々な困った症状が見られるようになるという訳です。

しかし、例えば、**食生活**を改善し、腸の働きをよくすると、・・・
脳にもよい影響を与えます。
すると、自律神経も整い、腸の働きは、さらによくなる・・・という**好循環**が生まれます。
その結果、心身の健康が、促進されることとなります。

このような関係を・・・「**腸脳相関**」と言います。
要は、**腸の働きは、心身の健康に、プラスにもマイナスにも、影響するということです。**
詳しくは、小林氏の「腸活」を参考にしてください。

寒くなってきました。
皆さんには、ますます元気で、ご活躍されることを祈念しています。

文責 西村明倫 (鳥取メンタルヘルスの会)

公益社団法人日本心理学会認定心理士、心理カウンセラー
一般社団法人日本 TFT 協会セラピスト、HRV 呼吸法コーチ