

## 「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。



10月27日(日)は鳥取市総合福祉センターにて、11月3日(土)は米子コンベンションセンターにて、11月16日(土)はエースパック未来中心にて、・・・  
3会場とも、同じテーマで「メンタルヘルスセミナー」を開催しました。

「心の健康コーナー」では、・・・

「HSP」(=人一倍、敏感な気質をもった人)について、お話をしました。

### ✿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!

#### ☑ スウェーデン生まれの心の癒し術「タクティールケア」

・肌に触れることがストレスを和らげ、安心感をもたらす

#### ☑ 不安や緊張を和らげる「マインドフルネス瞑想」

・「音」に注意を向ける瞑想のエクササイズ(鳥取市)

・「呼吸」に注意を向ける瞑想のエクササイズ(倉吉市・米子市)



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(米子市)】

- ・すぐ実践できる方法を教えていただき、ありがとうございました。
- ・「タクティールケア」などは、昔からやっていることですが、体系的に分かり、納得しました。

#### 【Bさん(米子市)】

- ・「呼吸法」を学んで、自分の気持ちの切替ができるようになってきた。
- ・家族の病気の告知や、孫の問題など、色々あるが、一つ一つ受けとめていく覚悟ができたように思う。
- ・ありがとうございました。

### 【Cさん（米子市）】

- ・「呼吸法」は平素、取り入れるときがありません。最近、愛猫の死の後、呼吸が苦しいことが何度かありました。「呼吸法」をやったら、少し落ち着きました。
- ・「タクティールケア」は、思い出しながらやりたいです。
- ・「マインドフルネス」は、とにかく一つに集中することかと思います。雑念を遠ざける訓練をしていきたいです。
- ・どうもありがとうございました。



### 【Eさん（米子市）】

- ・「マインドフルネス」に興味がありました。なかなか研修等見つからず、米子セミナーに参加でき、貴重なお話を聞いてよかったです。
- ・実施し、自分で体験することで、分かりやすかったです。

### 【Gさん（米子市）】

- ・「タクティールケア」は、とても興味深く、ためになりました。
- ・「呼吸法」は、続けていくことが大切なんです。
- ・ありがとうございました。

### 【Dさん（米子市）】

- ・「タクティールケア」は、いくつになっても母から癒されるような感覚となり、受けている人はもちろん、ケアをしている方も、オキシトシンが出るんだろうと思いました。
- ・先生が最後にお話くださった、メンタルヘルスを通して自分が生きたい姿が実現できるように・・・というお考えは、本当に同感でした。
- ・ありがとうございました。

### 【Fさん（米子市）】

- ・今回の「タクティールケア」を覚えてたくて、（覚えてかどうか？）参加しました。ためになりました。ありがとうございました。
- ・今日で最後で、残念です。先生、お元気で！ありがとうございました！



### 【Hさん（米子市）】

- ・「タクティールケア」のやり方のプリントは4分割ではなく、1枚で字が読める資料としてほしいです。（1回で覚えて帰れない）
- ・「腹式呼吸」の効果を感じました。今日学んだことも加えて、続けていきたいと思えます。
- ・ありがとうございました。



★「タクティールケア」のやり方のプリントは、小さくて読みにくい、・・・とのご意見をいただきました。その通りだと思いました。そこで、「メンタルヘルスセミナー」のHPに、A4版をアップしました。右QRコードよりアクセスし、プリントアウトして活用してください。



### 【Iさん（鳥取市）】

- ・「HSC」、とても参考になりました。その症状がわるいわけではなく、いい方へ気持ちをもっていく事。とても楽な気持ちになりました。

### 【Jさん（鳥取市）】

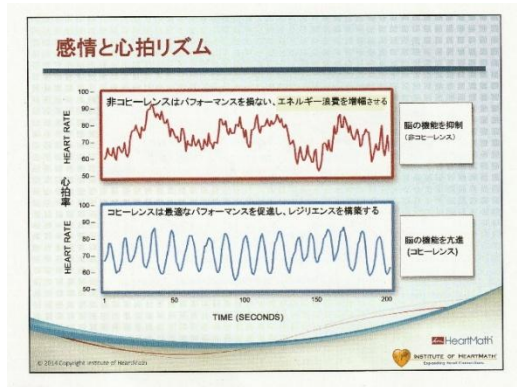
- ・「タクティールケア」は、信頼おける人と互いに行うと良いと思いました。1人でも行う事ができると知りました。自分を慈しんでいる様な気持ちになりました。

### 【Kさん（鳥取市）】

- ・「タクティールケア」、とても興味があります。さっそく家族にしてみます。もちろん、自分にも。
- ・いつもありがとうございます。11月も楽しみにしています。

### 【Lさん（鳥取市）】

- ・3回目の受講になりますが、「腹式呼吸」は日常生活の中で取り入れて、就寝前の「呼吸法」を取り入れる事で、寝入りがスムーズになりました。
- ・「タクティールケア」は、取得できるといいなと思いました。対相手にできるようにするいいですね。
- ・「HSP」は、自分はその傾向にあると分かっていたので、傾向と「対策」に目を向けたいと思います。



### 【Nさん（鳥取市）】

- ・「タクティールケア」が、気持ちよかったです。家でも、やってもらいたいです。

### 【Mさん（鳥取市）】

- ・自分は「HSP」の特性をもっていないかな？と思っています。人の気持ちに敏感になり過ぎて、いつも疲れてしまいます。
- ・そして、いつまでも気にして引きずってしまい・・・メンタル低下、うつ状態におちいりやすい性格です。
- ・今日のセミナーで、「HSP」の特性、対処法を知って、環境を変えていくことが大切だということが分かりました。紹介された本を読んで、自分を知り、メンタルヘルスの維持に努めていきたいと思っています。
- ・「タクティールケア」は、自分には成果が見られなかったのですが、自分に合うメンタルヘルス法を見つけ、毎日、続けていけたらと思います。
- ・今回もありがとうございました。



### 【Oさん（鳥取市）】

- ・不安になることがとても多いので、今日教えていただいたことをやってみて、自分に合うものを続けてみたいと思います。

### 【Pさん（鳥取市）】

- ・「音」に注意を向ける瞑想、2回目でしたが、1回目より集中して聞けました。
- ・6つの音を、(頭の中に作った)箱に入れるというのもできました。

### 【Mさん（鳥取市）の感想への、ワンポイントコメント】

- ・「タクティールケア」は、自分には成果が見られなかったと、書いてありましたが、・・・それは、「SDNN」（=心拍変動）という基準から見ると、成果（変化）が見られなかった・・・と捉える方が適切だと思います。  
あるいは、オキシトシンが十分に分泌されていないときに、測定をしたのかも知れません。
- ・メンタル面への効果があったかどうかを判断する基準となり得るものは、他にも、いろいろあります。  
例えば、ストレスを感じた時に分泌される「糖質コルチコイド」量の変化、脳波の変化なども、基準となり得ます。
- ・要は、1つの基準だけでは、「効果が見られなかった」とは言い切れない・・・ということです。



\*倉吉セミナーでいただいたアンケートには、「紹介してもよい」にチェックが入っていないものがあり・・・お二人分の紹介となりました。

### 【Qさん（倉吉市）】

- ・初めて「タクティールケア」を行ってみて、家ではアロマオイル、ハンドクリームを使い、+ 香りで、やってみたいと思います。
- ・ありがとうございました。

### 【Rさん（倉吉市）】

- ・「タクティールケア」を続けてみたいと思いました。

## ◆おわりに・・・

この1年間、「日本海新聞社」さんをはじめ、・・・  
多くのご支援とご理解をいただき、たいへんありがとうございました。  
おかげ様で、セミナーには、延べ 150 人の皆さんに参加をしていただくことができました。  
また、参加された皆さんには、とても熱心に取り組んでいただきました。



私の本業は、不登校専門のカウンセリングです。  
不登校の児童生徒は年々増加し、令和5年度は全国で34万人と、過去最多を記録しました。  
それに合わせるように、私の自由に動ける時間も少なくなってきましたが、・・・  
メンタルヘルスセミナーは、より質の高いセミナーをめざし、来年も開催したいと考えています。

寒くなってきましたが、風邪などひかれませんように、・・・。  
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