

道草だより

兵庫医科大学保健管理センター
職員相談室 2024年 10月号

季節はすっかり秋になりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。



あききぬとめにはさやかに見えねども

風のをとにぞおどろかれぬる

藤原敏行



秋は小さな風の音から始まるようです。外の景色は昨日に続く今日なのですが、涼風の訪れは夏の湿気を払ってくれ、秋を実感させてくれます。台風の影響もありますが、これから秋が深まると、木々の色彩の鮮やかな美しい季節になります。ぜひ皆様、きれいな青空と、すがすがしい空気の中でリフレッシュしてくださいね。文献「風の名前」高橋順子、佐藤秀明著 小学館

「今、ここでの自分」を感じる



フォーカシング(focusing)を創始したアメリカのジェンドリン(1964)は、今感じられているものの中には、次の行動につながる多様で複雑な意味のあるプロセスがあると考えました。健康なパーソナリティとは、自分の中のこの豊かで多様な感覚に開かれ、柔軟にそこに関わっていられるような状態ですが、不適応を起こしている時は、自分の中で体験されていることに気づきにくくなっています。そして、自分をいつも決まった形でとらえ、それ以外の体験をなしとしてしまうような傾向が高くなります。例えば、疲れ果てているのに、無理をしてしまうような場合です。

◆自分の今の状態に気づくために、今ここでの自分を感じてみませんか

自分が、今一番落ち着けるところに座り、楽な姿勢を取ります。その場で何回か深呼吸して、自分のためのゆったりとした時間を作ってあげましょう。深呼吸しながら、自分の体のいろんな部分にゆっくりと注意を向けてみます。まず初めに足の先に注意を向けてみます。どんな感じが足の先にあるでしょうか。次にひざのあたりに注意を向けてみましょう。それから座っているイスに接している背中やおしりに注意を向けてみます。手のひらにも注意を向けてみましょう。肩や身体全体は今どんな感じでしょうか。一つ一つの場所に注意を向けて、その感じを数分味わってみてください。

いかがでしたか。「あれ？思ったより疲れている」とか「肩が凝っている」「身体が重い」といったことに気づかれた方はおられますか。注意を向けていると、落ち着いてくる方もおられるのではないのでしょうか。人は、自分の聞いてほしいことをゆっくりと聞いてもらえると落ち着くものですが、心や身体も同様で、訴えている声にゆっくりと耳を傾けると落ち着いてきて、自分自身についてたくさんのことに気づける可能性があります。

文献:ワークショップ人間関係の心理学 藤本忠明・東正訓 ナカニシヤ出版



TEL/FAX:0798-45-6121(内線6121)、IP(46601)

メールアドレス:shoku-so@hyo-med.ac.jp

相談員 原田 久仁美

