



Komura Pos
Gakujikai

大きいストレスをうけると…



身体レベル

思考認知レベル

で**安全感**を持ってない！

非安全感

何かからくるのか？

表情のこわばり

内臓の緊張

口の渴き

四肢の冷えなど

安全感を高めるために出来ること

ストレスの影響に気づくこと

日頃から、自分自身の身体で感じる安全感を知り、こまめに調整する機会をもうける。

その先には…

身体感覚レベルでの安全感を得ることは、危険を適切に、的確に、察知する能力も高める。

安全感をスタッフ間で共有することで、その場に「安全感」を広め、しいては、患者の感じる「不安」を伝播させることなく、「安全感」へと変えていくこともできる。

安全感を得るためのリラクゼーションエクササイズをご紹介します。

リラクゼーションエクササイズ法

参考資料 「身近なトラウマケア」
花澤 寿先生
(千葉大学教育学部 教授)

まず、足裏に注意を向けて、しっかりと地に足がついている感覚に気づきます。

足裏の感覚が弱ければ、足指を数回曲げたり、軽く足を上げて、下ろしてを感じてみてください。



足裏の感覚

作絵 よしなが

椅子の座面や背もたれに触れている感覚
に注意を向ける。

感じにくければ、
左右、前後に身体
を傾けてみてくだ
さい。



背中
の
感
覚

坐骨が
感
じ
や
す
い

右手を左の脇の下へ

左手で、右肩あたりをそっと触れてみましょう。

触れているところに力を入れて、感じてみましょう。

セルフハグといえます

肩の上や腕

脇の下



作絵 よしなが



ゆっくりと、首周りの筋肉を使って、まわりを見まわしてみましょう。

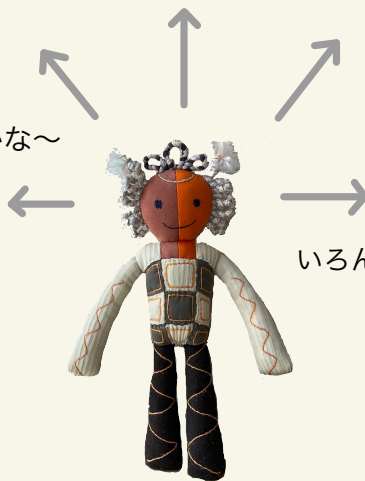
目に触れたものの中に心地よさがあることに気づけると、さらに良し👍



ゆっくり首を動かして
まわりを見てみましょう



どんなものが目に心地よいかな～



いろんなものがあるな～



出演 吉田さんちのお人形



呼吸法

息を長く吐く。

深呼吸ではなく、口をすぼめて、細く、長く、吐いてみます。

3回ほどやってみましょう。

細く、長く

ふー



作絵 よしなが

筋肉の収縮と弛緩

手指を数回 グーパーしてみます。
ちぢみ、ゆるみ を感じてみる。

最後にゆるんだ身体全体を感じて
みよう～！

ほっとする
落ち着いた
どっしりとした

こんな感じが得られたら、



より深く知りたい方へ

「安心のタネ」の育て方 浅井咲子 著

ここでご紹介したエクササイズが役に立つ理由と、
こういったエクササイズのねらいが、優しく、わかりや
すく書かれています。

また、ほかにも沢山の役立つエクササイズが書かれてま
すので、ご自分にあった方法を探してみるのも楽しいか
もしれません。