

教職員メンタルヘルス通信

Vol. 36 平成29年6月発行

こんにちは。教職員メンタルヘルス相談センターです。この通信では、皆さんのこころの健康に役立つ情報をお届けします。

よろしく
お願いします!



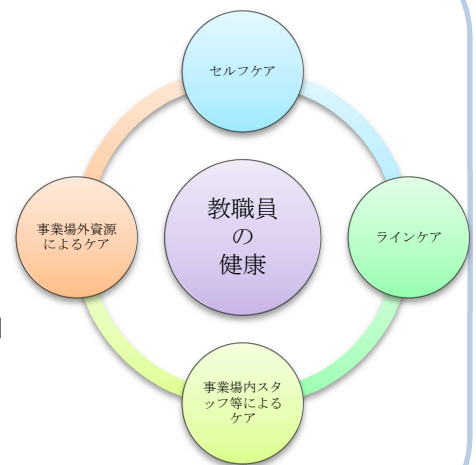
今回の通信のテーマは「セルフケア」です。

いつの間にか汗ばむような季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。去年はこんなに暑かったかなあ、と毎年のように振り返ってしまいますね。この時期は、暑さや梅雨の湿気に体力や気力が奪われてしまい、いつも以上に疲れてしまいます。疲れた心身を少しでも癒すために、今回は、ちょっとした休憩時間でも行えるセルフケアの方法をご紹介します。



セルフケア

セルフケアとは、言葉通り、自分自身へのケアを意味します。先生方は、どの程度セルフケアを行っていますか? 「授業資料の作成に追われている」、「学校行事が詰まっている」、「部活指導がある」など、セルフケアが出来ない声をよく耳にします。しかし、先生方の健康や仕事の効率を考えていく上でも、セルフケアはとても重要な概念です!! 厚生労働省は、『職場における心の健康づくり』として、4つのメンタルヘルスカを推進しています。1つ目は「セルフケア」、2つ目は「ラインによるケア」、3つ目は「事業場内産業保健スタッフ等によるケア」、4つ目は「事業場外資源によるケア」です。セルフケアには、ストレスやメンタルヘルスへの理解、ストレスへの気づきやストレス対処などが挙げられています。もし、自分自身のストレス度合が気になる場合は、通信 Vol. 33 「ストレスに気づこう」のチェックリストを参考にしてください。



タッピングタッチ

今回の通信では、セルフケアの方法としてタッピングタッチを紹介します。タッピングタッチは、臨床心理学者の中川一郎氏によって開発された「子どもから大人まで誰にでもできて、心と体の疲れがとれる画期的な癒しの手法」(中川, 2012)です。東日本大震災で被災した方々へのケアとしても注目されました。

方法はとても簡単で、顔や肩、背中を左右交互にトントントンとタッチするだけです。指の腹を使って、軽く弾ませるようにタッチすることが基本ですが、手を軽く丸めた「ネコの足ふみ」や、手の甲で背中や腰をポンポンとタッチする「ゾウの鼻」と呼ばれるタッチの仕方もあります。ゆっくりとしたリズムで、触れるか触れないかぐらいの軽くて優しいタッチをするのがコツです。一人でも行うことができますが、誰かとペアで行うと、お互いにリラックスでき、ほっこりとした気持ちを味わうことができます。

タッピングの効果としては、「不安や緊張感が減り、リラックスする」、「イライラなどの否定的感情が減る」、「体の緊張がほぐれて、リフレッシュする」、「体の疲れや痛みが軽減する」などが報告されており、気持ちの安定に深く関わっている神経伝達物質「セロトニン」が増加することも実験的な研究から指摘されています(有田・中川, 2009)。眠れない時や落ち着きたい時などに、ご活用ください!



それでは、さっそく体験してみましよう!! (2枚目へ)

参考: 有田秀穂・中川一郎 (2009) 「セロトニン脳」健康法 呼吸、日光タッピングタッチの驚くべき効果
中川一郎 (2012) 心と体の疲れをとるタッピングタッチ 青春出版社

セルフ・タッピング

セルフ・タッピングは、10分ぐらい行う方が良いですが、少しの時間でも構いません。心地良いところを多くタッピングするなど、工夫しながら行いましょう。



I あごをタッピング

左右交互に、あごをタッピングしていきます。緊張や我慢をすることが多いと、噛みしめる頻度が高くなるため、あご付近の筋肉が凝ってしまいます。下あごを左右に動かして、コリを確認してみましょう。

II ほほをタッピング

あごと同じように、ゆっくり左右交互にタッピングしていきましょう。



III こめかみをタッピング

こめかみ近くには、太陽というツボがあります。眼精疲労や頭の疲れに効くツボです。太陽のツボも刺激しつつ、こめかみ周辺をまんべんなくタッピングし、しっかり疲れを取りましょう。

IV 額・頭をタッピング

額の中央あたりを、左右交互にタッピングしましょう。次に頭全体を自由にタッピングし、最後に後頭部をタッピングします。頭には多くのツボがありますので、優しく刺激してあげましょう。後頭部は、髪の毛の生え際に沿って左右にタッピングしていくと、血行が良くなり、疲れも取れやすくなります。

V 首と肩をタッピング

そのまま少しずつ下がっていき、首と肩をタッピングしましょう。

VI 胸をタッピング

肩から鎖骨へ移動していき、鎖骨の下のくぼみのあたりを左右にタッピングしましょう。そのまま広げていき、胸全体をタッピングしましょう。

VII お腹をタッピング

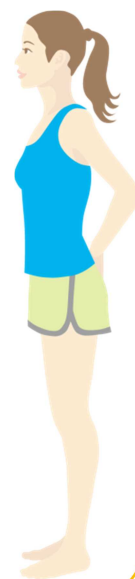
強くならないように気をつけながら、お腹をタッピングしましょう。

VIII 腰をタッピング

手首を回してタッピング。手の甲で軽くトントントンとたたいても構いません。

IX 好きなところをタッピング

タッピングしたい場所や心地よかったところを再びタッピングしましょう。



【教職員メンタルヘルス通信の配信について】

公立学校共済組合兵庫支部のホームページから「教職員メンタルヘルス通信」のバックナンバーをご覧ください。是非どうぞ。

教職員メンタルヘルス通信

<http://www.hyogo-c.ed.jp/~kyoshokuin-bo/mentalhelthhome.html>

〈公立学校共済組合兵庫支部からのお知らせ〉

教職員メンタルヘルス相談センター

お気軽に
どうぞ♪



こころの健康に関して、電話、面接、eメール等による相談を受け付けています。なお、面接をご希望の場合は、予約が必要です。

受付：月曜日～金曜日 9:00～17:00

場所：兵庫県庁1号館別館

0120-165-565 (フリーダイヤル)

メールアドレス mental_sodan1@pref.hyogo.lg.jp

臨床心理士が対応いたします。お気軽にご相談下さい。