前回に引き続き OT 平野さんより
書いて頂きました

今の私たちに必要なこと 自分自身のこころと身体に気付きケアする

やってみよう「マインドフルネス」

「眠りが浅く疲れが取れない」「仕事をしていても集中力が続かない」こうした悩みは現代人に多い脳の疲労によって生じている可能性があります。これらを改善する有効な対処法として近年注目されているのがマインドフルネスです。精神科ではうつ病の再発予防や衝動性のコントロールなどを目的に取り入れられています。

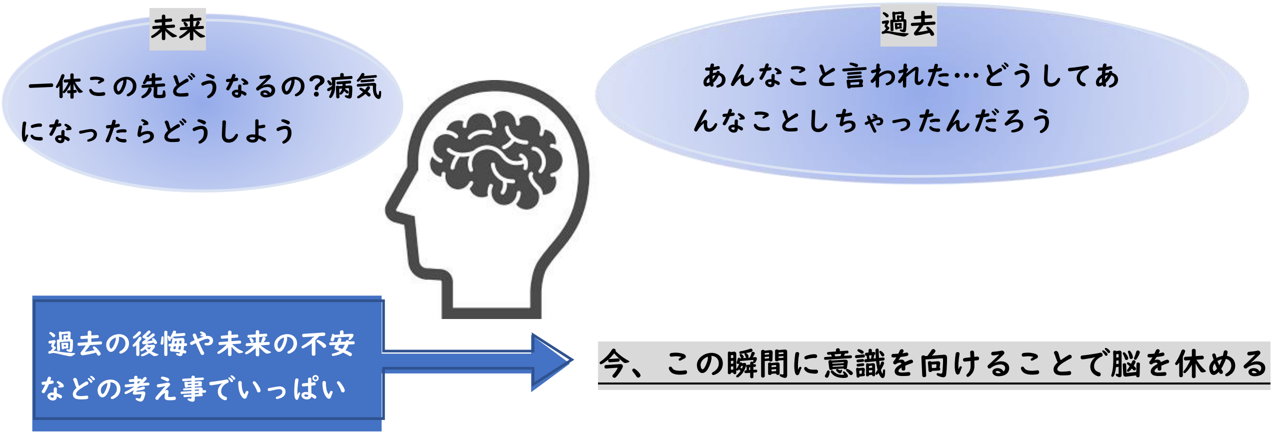
●マインドフルネスの効果！？

★ストレス軽減　緊張や不安の軽減 ★自律神経の安定　★感情のコントロール ★集中力 UP・仕事のパフォーマンス向上 など

●ストレスと脳

過剰なストレスが慢性的に続くと、脳に様々な影響を及ぼします。ストレスは大脳皮質（感情・欲求・自律神経活動）、前頭前野（感情コントロール・集中力・意思決定・情報の記憶や処理）に影響すると言われており、自制心がコントロールできなくなったり、集中力や判断力が低下したりします

●普段の私たちの頭の中は・・



●やってみよう！1分間マインドフルネス（実施には静かな空間が向いています）

①背筋を伸ばして座る（この時に余計な身体の緊張は緩めます）

②目は閉じるか半眼

③呼吸に意識を向ける 深く呼吸する ※注意が逸れたらまた呼吸に意識を戻す、の繰り返し

※注意　呼吸ができないくらい気持ちや頭の中が落ち着かないときは、パスしましょう。

実施できる目安は深呼吸ができ、一定の時間じっと座っていることができる状態です。

また普段でも、呼吸が乱れや体の緊張に気づいたときには目を閉じて 3 回の深呼吸を実践してみましょう。

余計な緊張が取れ、落ち着きを取り戻すのに有効です。　　　　（※ご不明な点があれば OT 平野さんまで）