



私たちが生きていくためにストレスを避けることはできず、セルフケアをしながらかまき付き合っていく必要があります。セルフケアとは、だれにも頼らず1人でケアするという意味ではありません。自分のストレスに気づき、意図的に**ストレスに対処（＝コーピング）**することによって、自分の心の健康を保っていきましょう。

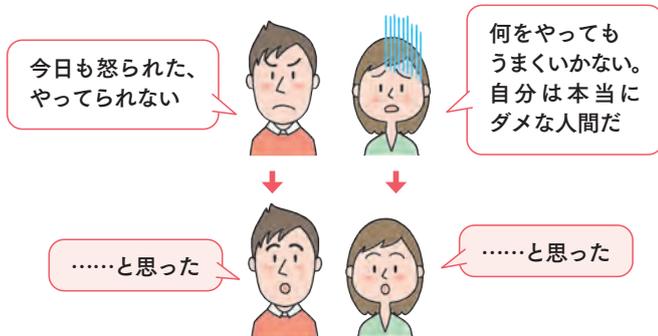
ストレスを感じたときにやってみよう ～あるがままに受け止め、手放すマインドフルネス～

マインドフルネスでは、すべての体験に一切の判断や評価をくしません。「ふーん、そうなんだ」と受け止めるだけ。そして、自然に終わっていくのを見届けるのです。自分の感情をあるがままに認めることで、いつでも心をニュートラルな状態に置いておけるようになり、ストレスによるネガティブな感情に振り回されなくなります。ぜひ実践してみてください。

1 「“と思った”のワーク

ストレス体験のなかで「やってられない!」「あの人きらい!」「何をやってもうまくいかない!」などと頭に浮かんで来たら、「**と思った**」をつけてみましょう。「今日も怒られた、やってられない……と思った」など。

「**と思った**」をつけて、評価も判断もない状態にすることで、「あ、自分は今そう思ったんだ」と冷静に受け止められるようになります。



2 川に流す「葉っぱ」のワーク

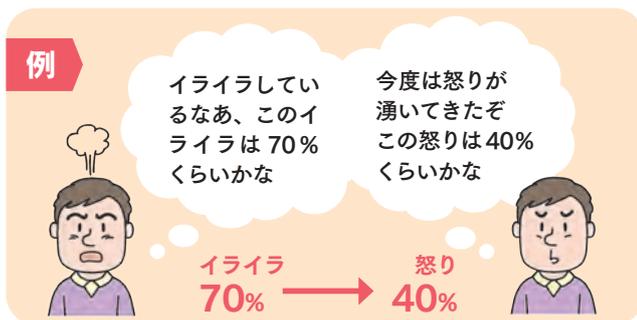
目の前に大きな川がゆったりと流れていて、そこに葉っぱが1枚、また1枚と、一定の間隔で流れてきます。その葉っぱに、ストレス体験のなかで頭に浮かんでくる言葉を一つひとつずべて乗せていきます。

「また失敗しちゃったなあ」→葉っぱに乗せる
「上司のあの言い方はひどいなあ」→葉っぱに乗せる
「子どものころ、よく川で遊んだなあ」→葉っぱに乗せる
「明日会社に行きたくないなあ」→葉っぱに乗せる…など。
あなたの思考を乗せた葉っぱは、川の流れに乗って小さくなって行き、自然に消えていきます。



3 ただ見つめる「気分や感情の実況中継」

ストレス反応で起きる「気分や感情」にのみ込まれないように、自分の気分や感情をパーセンテージで表しながら実況中継をします。感情の高まりや静まりを意識的にコントロールしないで、ひたすら実況中継をし続けるうちに、必ず感情の波は消えていきます。



4 空気の出入り感じる「呼吸のワーク」

コントロールせず自然に行う呼吸をあるがままに受け止め、感じます。鼻腔を通る空気の感触や温度、お腹がふくらんだりへこんだりする様子をただ感じ、実況中継する感覚です。



メンタルヘルス支援サービス ●ご相談は無料です(臨床心理士等による対面相談を除く) ●ご相談のプライバシーは保護されます。

電話相談

月～金曜 ▶ 9:30～21:30 (日・祝・年末)
土 曜 ▶ 11:00～19:00 (年始は除く)

- 対象者は被保険者本人(労務管理責任者も含む)、配偶者および被扶養者。
- 1日1回、30分程度まで電話番号通知(非通知でないこと)でおかけください。
- 組合名、属性(本人・家族)、年齢および性別の照会があります。

通話料無料 ☎ 0120-783-112

WEB相談

▶24時間年中無休(回答には3営業日程度を要します)

- 対象者は被保険者本人、配偶者および被扶養者(18歳以上)。
- 1回の相談につき、3回のやりとりまでとなります。続けて相談する場合は、新規に相談をお申し込みください。

こころ相談ネット

<https://www.kokoro-soudan.net/>

[法人契約コード] [gangukenpo](https://www.kokoro-soudan.net/gangukenpo)



【サービス提供者：一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会／委託先：(株)フィスメック】