

心理科便り vol.16

2024年4月

新年度がはじまり、もう2週間が経ちましたね。職場環境が変わったり、家庭での生活に変化があったり、まだ落ち着かない方もいらっしゃるかもしれません。

私はというと、生活に変化はありませんが、さくら祭りが楽しみでソワソワしています。さくら祭りと言えば、高校生の頃部活終わりにジャージにエナメルバッグを背負って友達と行った思い出があります。あの頃から五平餅が大好きで、必ず食べていました。今年もあるといいなあ…

コラム「心理学豆知識」

No.16 お手軽リラックス法～漸進的筋弛緩法

ストレスが溜まった時はリラックスする時間をつくりましょう、とよく言われます。

ただ、リラックスしようと思ってもできるときはいいのですが、あまりに疲れていたり心が落ち着かなかったりすると、無意識にからだの筋肉に力が入ってしまって、リラックスしようと思ってもできなくなります。皆さんもそういう経験はないでしょうか？

今回は、からだの緊張を緩めながらリラックスしていく「漸進的筋弛緩法」についてご紹介します。

本来はからだの各部位を順番に緩めていきますが、まずは気負わず、試しやすい部位からやってみましょう。

手や肩、足の指、あとは顔をグューッとすぼめてから力を抜くのも気持ちがいいですよ。



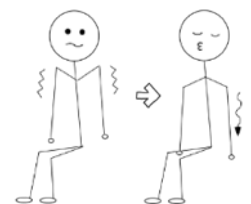
手のリラックス

- ① 両手の手のひらを上にして膝の上に置きます。
- ② 親指を握り込むようにして、ゆっくり5秒数える間グューッと力を入れ緊張させます。
- ③ 手をゆっくり広げて、じわ〜とした温かさや脱力感、深く呼吸できる感じを味わいます。



肩のリラックス

- ① 首をすぼめるように両肩をグューッと上げます。こちらもゆっくり5秒数えるくらいの間、痛くない力加減で行います。
- ② 肩の力をストンと抜いて、じわ〜と血行が良くなる感じや脱力感、深く呼吸できる感じを味わいます。



心理科の本棚



『図解 相手の気持ちをきちんと<聞く>技術』 平木典子著 PHP 研究所

カウンセリングをしても、やはり困りごとで多く聞かれるのが対人関係やコミュニケーションに悩む、というテーマです。相手を理解したり良い関係を築くためには、<相手の話をどうやって聞くか>が結構大事なかと個人的には思います。なので今回は、話の聞き方がテーマの本をご紹介します。

この本の中では、話の「きき方」には、「聞く」「聴く」「訊く」の3種類があると紹介されています。それぞれ相手に対する態度が違い、その場に応じた「きき方」をするのが大事だそう。イラストも沢山載っていて読みやすい本なので、自分が普段どんな「きき方」をしているのか振り返る機会に、パラパラと読んでみるのもおすすめです。

心理科便りでは、コラムで取り上げてほしいテーマを募集しています。これについて知りたい!と思っていることがあれば、ぜひお知らせください。職員の皆さんのメンタルヘルス相談も随時受け付けています。

ご予約・お問い合わせはこちらへお寄せください。➡ mail: fujiken-sinri@fujisiro-hp.info 内線:3400



↑メールはこちら