

こんにちは、東京京橋カウンセリングオフィスです。

『こころとからだの健康』をテーマとして、日々の暮らしに役立つような情報を発信していきたいと思います。第51回では、「ストレスへのセルフケア」についてご紹介します。

4月7日は、WHOの定める「世界健康デー」でした。また、2018年からは「セルフケアの日」としても制定されています。

前回お伝えした、「4-7-8 呼吸法」も、セルフケアの1つとして有効です。今回は、呼吸法以外の方法をお伝えします。

呼吸法と同じくリラックスする方法として、漸進的筋弛緩法というものがあります。アメリカのジェイコブソンが開発したリラクセーション法で、筋肉を緊張させてから力を抜くと脱力しやすくなることを利用しています。こぶしを作って10秒ほど力いっぱい握った後に、パッと手を広げたり、肩にギュッと力を入れて、こちらも10秒ほど力を入れた後一気に脱力します。じんわりと広がる感覚が、リラックスしている感覚です。漸進的筋弛緩法に取り組む際には、部屋を暗くしたり、髪ゴムや腕時計などの体を締め付けているものを外し、よりリラックスしやすい状態を作ることをお勧めします。

他にも、ストレスを発散する方法として、人と会う、本を読む、何も考えずにボーっとする、音楽を聴く、等、それぞれに合った方法があるかと思います。

専門家に話を聞いてもらう、という手段も発散・解決の1つです。当カウンセリングオフィスには、臨床心理士・公認心理師の資格を持ったカウンセラーが常駐しています。誰に話したらいいのかわからない、とにかく話を聞いてもらいたいなど、動機は何でも構いません。守秘義務もございますので、相談内容が漏れる心配も一切ありません。お気軽にご相談にいらしてください。