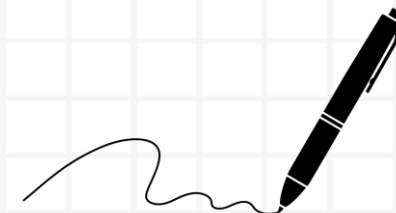


＼前編：気持ちを言葉にする・心と身体の関わりを知る／

自分の取扱説明書を作成するワーク

このワークで出来ること

- 自分の気持ちに気づき言語化すること
- ストレス反応に対してきっかけや原因を考察すること
- 対処法を考えること
- 自己理解を深めること



まずは肩の力を抜きましょう



初めは「自分の気持ち」を改めて考えることに疲れを感じたり、体調によっては、不安を感じることもあるかもしれません。

そのような時は

思いつめたり無理をせず、一度休憩したり、中断しましょう。

「疲れた」「緊張する」「不安」というような様々な気持ちも、大切な自分の心の声です。

ワークの目的

- **自分の中にある、漠然とした気持ちをキャッチできるようになる**

例：なんだか涙が出る・なんだかわからないけどモヤモヤする…

- **漠然とした気持ちを整理して、気持ちに名前を付けられるようになる**

例：この気持ちは身近な人に「自分の病気を受け止めてもらえなくて悲しい」んだなあ…

- **気持ちを言語化することで、自分に必要な対処法を見つけやすくなる**

例：主治医に、身近な人にどう伝えたらいいのか聞いてみよう（行動・情報収集）

家族も受け入れるのに時間がかかり、戸惑っているのかもしれない（考え方の視野を広げる）

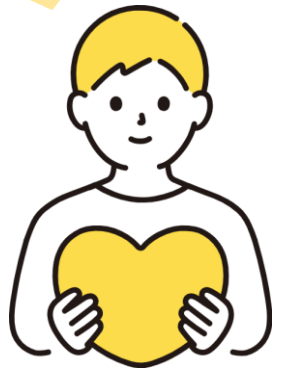
「自分の病気を受け止めてもらえなくて悲しい」が、

友達と話しているときはこういう気持ちにならないなあ（例外を見つける）など…

- **次に同じような場面になった時に、どうしたら良いのか対処法を考えられるようになる**

- **具体的な気持ちと対処法がまっているのかを検討できるようになる**

自分の気持ちを言葉にできると、いいことがたくさんあります



ワーク参加のルール

- 人の発言を否定してはいけません
- 人の発言中は静かに聴きましょう
- 見学はいつでもできます
- 答えたくないことは「パス」できます
- 参加者の良いところをほめましょう
- 良いワークになるように、他の参加者と協力しましょう
- 質問はいつでもできます
- 席をはずす際は一言伝えましょう

気持ちを書き出すことのメリット

【アウトプット効果】 気持ちが整理される

- 書くことで自分の頭から思考を一度取り出すことができます。
- 頭の中でモヤモヤ、グルグルしている気持ちや、自身の状態に気づくことができます。

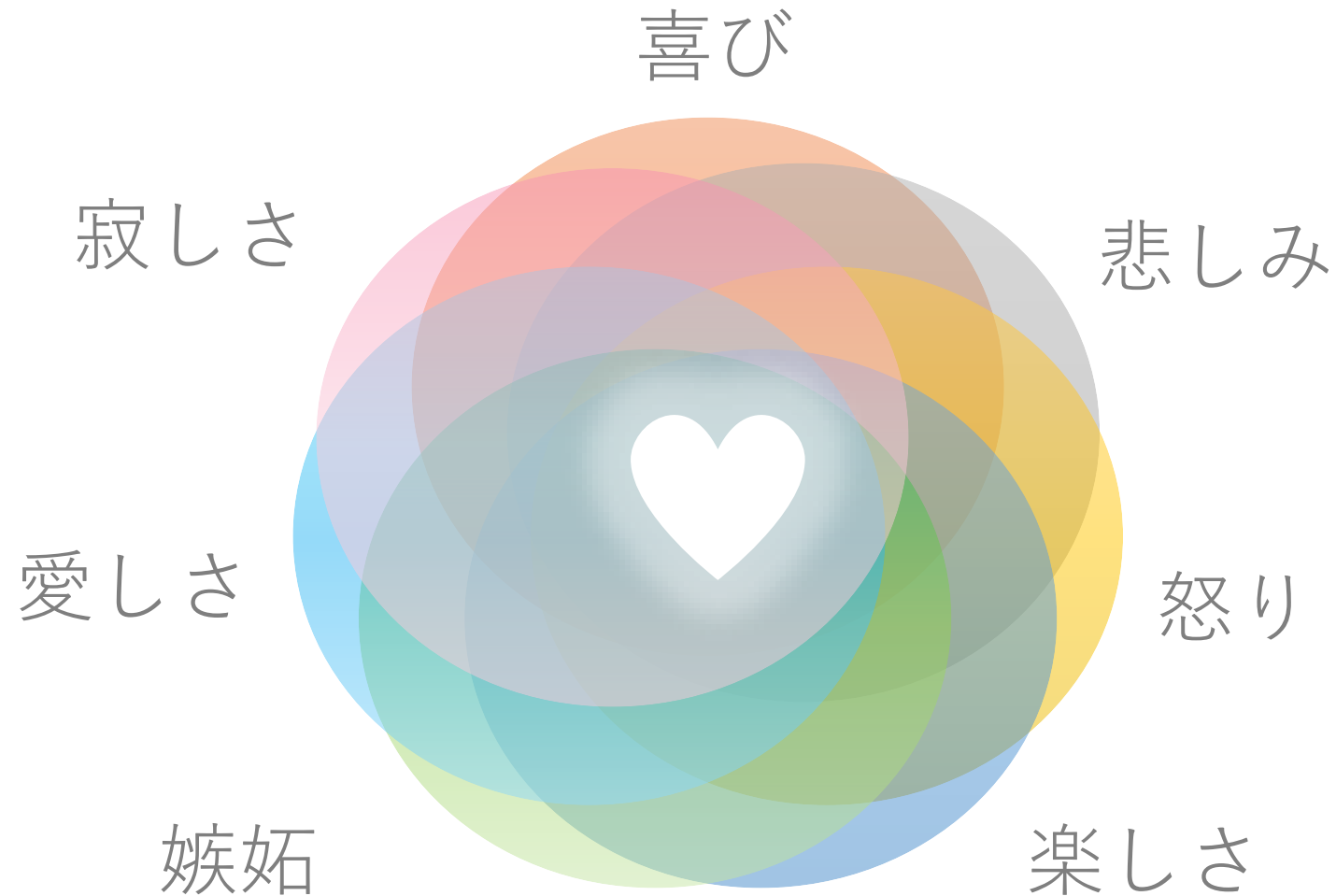
【見える化効果】 可視化することで自分の気持ちを受け止めやすくなる

- ありのままの感情を書き出し客観的に見ることで「自分はこういう気持ちだったのか」と認識でき、自分をを受け止めるきっかけになります。

【インプット効果】 書いた内容から、 改善点を見つけることができる

- 書いた内容を目にすることで、自分の気持ちに意識を向けることができます。

どんな気持ちも自分の大切な一部です



1分間、自分の気持ちに耳を傾けてみましょう

自分の気持ちを言葉にすることを、初めは難しく感じるかもしれません。

人に気を遣ってしまっていて自分が何を感じているのか、
はっきりとわからないけれど、少し緊張しているかも・・・

そういえば朝、挨拶してもらってうれしかったな・・・

など、**今の自分の気持ちを改めて味わってみましょう。**



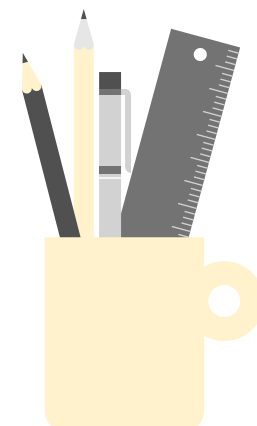
どんな気持ちを感じましたか？

今の気持ちを書き出してみましょう。



自分の知っている気持ちを自由に書き出しましょう

たとえば…嬉しい、楽しい、不安、ワクワク、ソワソワなど…



ポジティブな気持ちと、ネガティブな気持ち、
どちらの方が多く思い浮かびましたか？

- ネガティブな気持ちも悪者ではなく、大切な自分の一部です。
ネガティブな気持ちが浮かんだ自分を否定したりしないでくださいね。
- 気持ちは「白か黒か」で判断できるものではありません。
- ネガティブな気持ちに気づくことが出来ると、
体調を崩す前に対処できたり、自分の内面を言葉で人に伝えることができる
といった、ポジティブな側面があります。

職場で感じるポジティブな気持ちを考えて書き出してみましよう。

どのような場面ですか？

どのような気持ちになりますか？

その気持ちを感じる時、体の様子はどうですか？



職場で感じるネガティブな気持ちを考えて書き出してみましよう。

どのような場面ですか？

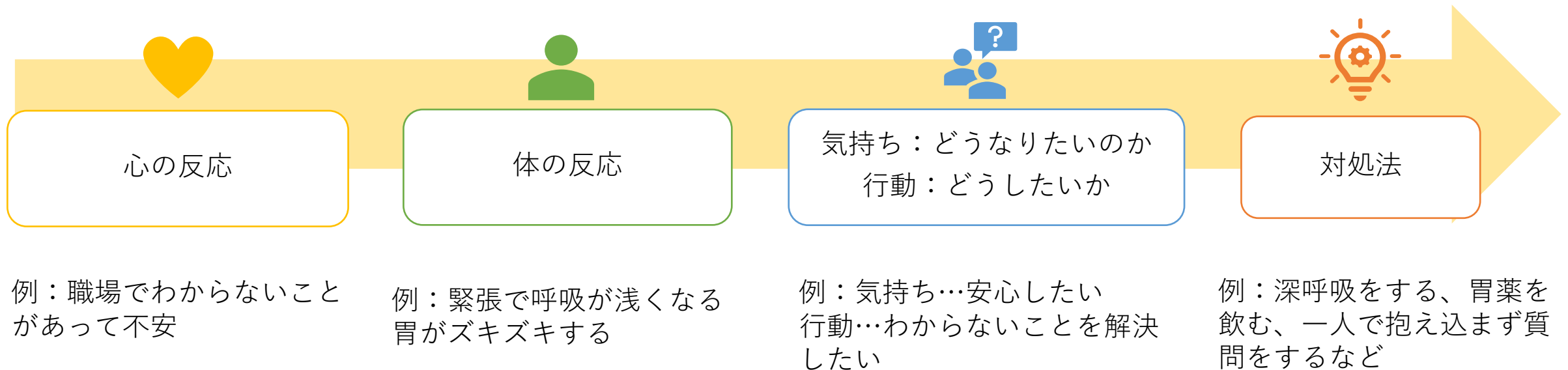
どのような気持ちになりますか？

その気持ちを感じる時、体の様子はどうですか？



心の反応と身体の反応を整理してみましょう

職場での心身の反応見本

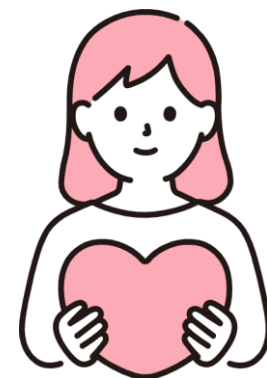


生活場面で感じるポジティブな気持ちを
考えて書き出してみましよう。

どのような場面ですか？

どのような気持ちになりますか？

その気持ちを感じる時、体の様子はどうですか？



生活場面で感じるネガティブな気持ちを
考えて書き出してみましよう。

どのような場面ですか？

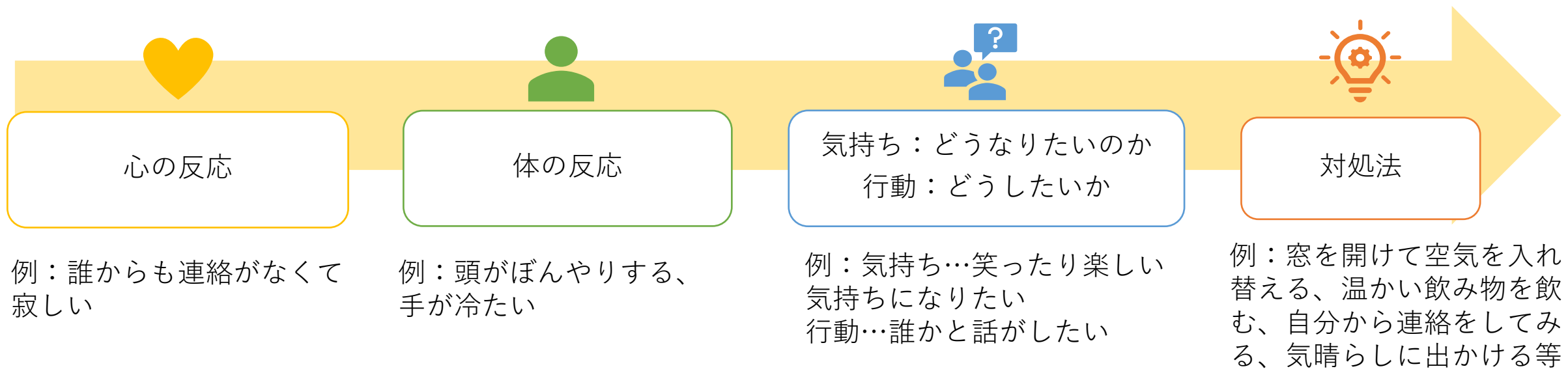
どのような気持ちになりますか？

その気持ちを感じる時、体の様子はどうですか？



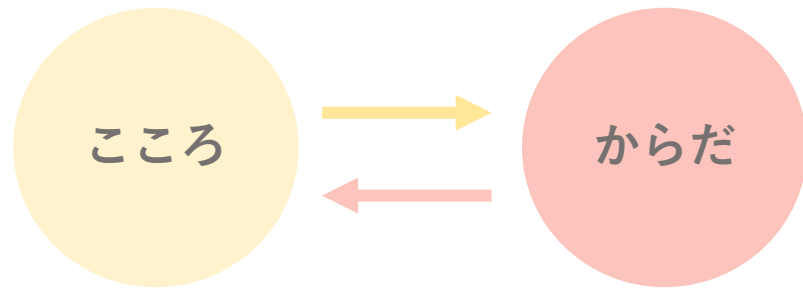
心の反応と身体の反応を整理して書き出してみましよう

日常場面での心身の反応見本



心身相関

—こころとからだは互いに影響し合っている—



不安や緊張で体調不良を来し、体調不良や運動不足から気分低下やうつ状態になることがあります。

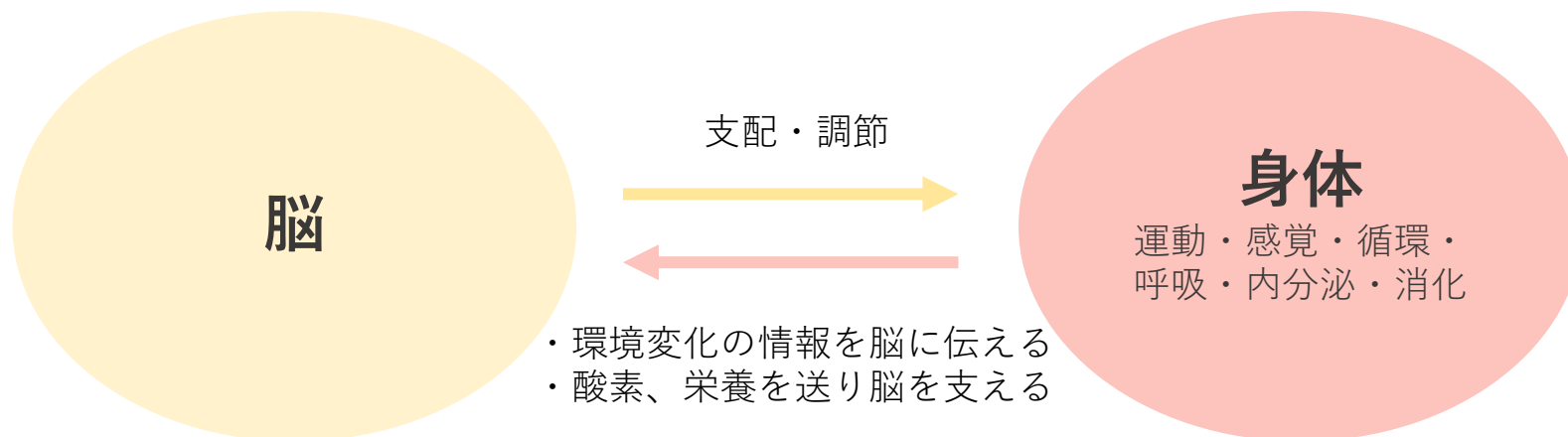
一方で、意欲があり前向き思考だと体調良好で動作も円滑に行うことが出来、運動や人との触れ合いにより心身ともにリラックスして、安心感・連帯感が生まれることもあります。

このように、**こころの状態が身体的変化をもたらし、からだの状態が心理的变化をもたらすことを、心身相関**といいます。

気持ちと体の両方の声を聴いて多角的に自分をとらえることで心身のバランスを意識できます。

心身相関

— 仕組みを理解すると悪循環を断ち切れる —

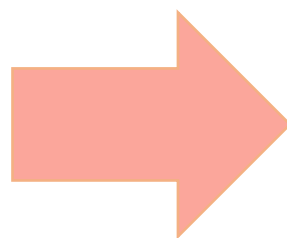


心身相関の例

翌日に重要なプレゼンを控えて緊張し、心臓の拍動が速くなり、血圧や体温が上昇する。

心身相関の悪循環の例

緊張で体がこわばる→筋肉が硬直しているので呼吸が浅くなる→呼吸が浅いので脳に酸素や栄養が十分に届かない→脳がストレスを感じてさらに緊張モードの体になる



心身相関を取り入れた対処法の例

マッサージで体の緊張をほぐす→筋肉がゆるみ、血流も良くなる→快適な気持ちになる→気持ちがりラックスして体の緊張も取れる→緊張がほぐれ気持ちも体も快適になる

良い循環