

# 緊急時サポート



## ストレス管理：マインドフルネスとリラクゼーションのテクニック

マインドフルネスとリラクゼーションのプロセスは、  
ストレスが心身に与える影響を低下させるのに  
役立ちます。



解決しなければならない問題が多すぎる、時間がない、自分の努力を途中で判断する人が多すぎる、などのプレッシャーを感じることはありませんか？

ストレスは人生の一部で、自然なものです。ストレスをどう管理するかはウェルビーイングに欠かせません。慢性的なストレスや極度のストレスは、心身の健康に悪影響を与えることがあり、循環器系、内分泌系、呼吸器系、生殖器系、消化器系、神経系、筋肉系などすべてに影響を及ぼす可能性があります。

マインドフルネスとリラクゼーションのテクニックは、あなたの思考を今この瞬間に向け直し、評価することなく今を体験できるようにする方法を提供します。

マインドフルネスとリラクゼーションのテクニックを生活に取り入れることには、多くのメリットがあります。精神的、身体的な観点から、うつ病や不安症などの精神的な症状への対策になる可能性があります。また、自分自身に自信を持ち、自分を大切にし、気分を高めるのにも役立ちます。マインドフルネスとリラクゼーションのテクニックにより、仕事においてもよりクリエイティブで思いやりのある人になることができます。



## マインドフルネスのエクササイズ

マインドフルネスを実践するための決定的な方法は一つではありません。「集中したリラクゼーション」の状態、心は今この瞬間につなげるためのテクニックはたくさんあります。

- **快適な場所を見つけて、静かに座ります。**息を吸ったり吐いたりする時の感覚に意識を集中させてください。心をリラックスさせ、他の考えを捨てます。心が迷い始めても自分を評価せず、思考をそっとエクササイズに戻してください。静かに繰り返される単語や「マントラ」が有効な場合もあります。
- **今この瞬間を受け止めましょう。**自分の身体や感覚に注意を向けてください。何か感じるものがあったり、匂いや音がしたりしたら、それを許し、評価せずに受け流してください。同じことがあなたの感情にも当てはまります。感情を経験したときにそれらを認識して名前を付け、そして再び、評価することなくその出来事を許し、受け流すのです。
  - パートナーとの関係、仕事、自分自身に心を向け、今このときに集中する練習をします。やらねばならない雑用のあれこれ、これから起こりそうな事や過去の出来事などについての考えは脇に置いておきます。今この瞬間だけに思考を集中するように努めてください。
  - 衝動や欲求を感じたら、その瞬間に体がどのように感じているかに注意してください。そして、漠然と「この欲求は過ぎ去るだろう」と願うのではなく、「この欲求は過ぎ去る！」と、より明確なスタンスで臨みましょう。

マインドフルネスを実践しても、最初は特にリラックスできないかもしれませんが、やがて自己認識を深め、より幅広い経験を受け入れ、心穏やかに過ごすことができるようになります。



## リラクゼーションテクニックの種類

リラクゼーションのテクニックは、身体の自然なリラクゼーション反応を作り出すために意識的に行う手法です。これらのスキルは、呼吸と心拍数を遅くし、血圧を下げ、頭痛、慢性的な痛み、不眠症を軽減し、消化を改善し、さらには自信を高める可能性があります。

時間をかけて続けていけば、こうしたリラクゼーションの手法は健康や生活全体の質を上げるツールになりえます。

- **自律的リラクゼーション** — 身体に意識を向けると、ストレス軽減に素晴らしい効果をもたらします。平穏な映像や言葉に気持ちを集中させながら、呼吸、心拍数、身体の感覚に意識を向けるリラクゼーションの方法です。
- **漸進的筋弛緩法** — 一つ一つの筋肉をゆっくり緊張させてから緩めていくテクニックです。足から始め、頭に向かって上に進めていきます。この方法によって、ストレスを感じているときの筋肉の緊張状態に気づくことができます。
- **バイオフィードバック** — 電子機器で身体のストレス反応を計測する方法です。即時にフィードバックが得られるため、自分にとってどのエクササイズが最もリラックスに役立つかが分かります。
- **イメージ誘導** — ネガティブなイメージから始めて、ポジティブで心安らぐイメージに置き換えていく方法です。例えば、ビーチで過ごす一日や、日陰のハンモックでリラックスしているイメージなどを思い浮かべます。
- **音楽** — 信じられないかもしれませんが、音楽を聴くと心拍数や血圧が下がることがあります。音楽に意識を集中させ、できれば音楽に合わせて歌ってみましょう。
- **笑い** — お気に入りのコメディ映画を観たり、面白い友人と話したりすると、医師が処方する薬と同じくらいの効果があります。笑うことでコルチゾールというストレスホルモンの値が下がり、脳内のエンドルフィンという化学物質が増えて、気分が明るくなります。
- **視覚化** — 落ち着く場所や状況を心に描き、想像力を働かせて、その時の音や匂い、感触を体験してください。
- **感謝** — 前向きな姿勢と好ましい考え方を持つ生き方は、どれほど強調してもし過ぎることではないほど大切です。感謝することに集中する（あるいは書き留める）ことで、考え方全体が一変することがあります。



## 始め方

ガイドつきエクササイズのアプリをダウンロードしたり、オンラインで探してみましょう。

どのようなエクササイズが合うかは人それぞれ異なります。色々試してみて、自分に一番合ったものを見つけましょう。

マインドフルネスとリラクゼーションのテクニックは、費用もあまりかからず、ほとんどどのような場所でも行うことができます。ストレスに圧倒されている状態から上手にストレス管理ができる状態まで、あなたが現在どのような状況にあっても、こうした取り組みがあなたの全体的なウェルビーイングを改善するかもしれません。



## 必要なときに必要なサポートを

緊急時サポートに関するその他のリソースや情報については、[optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter)をご覧ください。



本プログラムは、応急治療や緊急治療が必要な際にはご利用いただけません。緊急の場合は、緊急通報番号（119）に連絡するか、最寄りの救急医療機関に行ってください。本プログラムは、医師やその他の医療従事者の治療に代わるものではありません。特定の治療や医薬品が必要な場合は、医師に相談してください。利益相反にあたる可能性があるため、Optumもしくはその関連機関、または利用者が本サービスを直接または間接的に受けている機関（例えば雇用主または医療保険プランなど）を相手取った法的手段に関わる可能性のある問題については、法律相談を提供することができません。本プログラムとそれを構成するコンポーネントは、一部の州、またグループのサイズによってご利用いただけない場合もあり、内容は変更される場合があります。プログラムには除外事項および制限事項が適用される場合があります。

Optum®はOptum, Inc. の米国およびその他の法域における登録商標です。その他すべてのブランド名または商品名は、各所有者の商標または登録商標であり、各所有者に属しています。Optumは雇用主として均等な雇用機会を提供しています。

© 2023 Optum, Inc. All rights reserved. WF8463081 223388-092022 OHC