

# ストレスマネジメント: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、ストレスが心と体に与える影響を軽減するのに役立ちます。

あなたはたとえば、プレッシャーが大きすぎるとか、解決しなければならない問題が多すぎるとか、あるいは、時間が足りない、途中で自分の努力を評価する人が多すぎると感じたことはありませんか。

ストレスは生活の自然な一要素であり、それをどのように管理するかは自身の健康にとって非常に重要です。慢性的または極度のストレスは、心と体の健康に悪影響を及ぼすことがあります。心臓血管系、内分泌系、呼吸器系、生殖系、胃腸系、神経系、筋肉系がすべて影響を受ける可能性があります。

マインドフルネスとリラクゼーションのテクニックは、思考を「今、この瞬間」に引き戻し、偏った判断のない方法でそれ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。感情的・身体的観点から見ると、うつ病、不安、その他の精神衛生上の症状と闘うのに役立つ可能性があります。また、自分に自信が持て、自分自身をよりよくケアして、気分を高めるのに役立つこともあります。マインドフルネスとリラクゼーションのテクニックにより、仕事において、より創造的かつ思慮深くなれる可能性もあります。



## 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方法は1つに限りません。「集中的なリラクゼーション」状態で心を「今、この瞬間」とつなげるテクニックは数多くあります。

- **快適な場所を見つけて静かに座る。**息を吸ったり吐いたりするときの感覚に集中します。心を落ち着かせて、他の思考をはねつけましょう。思考がさまよい始めても、自分を責める必要はありません。ゆっくりと思考をエクササイズに戻します。心の中で言葉や「マントラ」を繰り返すと効果があるかもしれません。

- 「今、ここ」に意識を集中する。自分の体と感覚に注意を払ってください。何かを感じたり、嗅いだり、聞いたりした場合でも、評価・判断せず、そのままにしておきましょう。自身の感情についても同様です。体験していることを特定してそれに名前を付けても、そのまま評価・判断することなく、それが起こり、過ぎ去るのを待ってください。
  - 人間関係、仕事、そして自分自身において、「今、ここ」に意識を集中する練習をしましょう。やることのリストや、将来のイベント、過去の出来事などについては考えないでおきます。思考を「今、ここ」に集中させるようにしてください。
  - 衝動や渴望を感じたら、その瞬間に身体がどのように感じているかを意識してください。そして、漠然と渴望が消えることを願うのではなく、もっと明確な姿勢を取りましょう。この渴望はそのうち消え去ります。

マインドフルネスの実践では、最初、これが特にリラックスできる方法であるとは思えないかもしれませんが、時間が経つにつれて、自己認識が広がり、より幅広い体験を受け入れられるようになり、平穏な気持ちでいられる能力が高まります。

## リラクゼーションテクニックの種類

リラクゼーションテクニックは、身体の自然なリラクゼーション反応を生み出すために意図的に行われる実践です。これらのスキルにより、呼吸や心拍数が遅くなり、血圧が下がるとともに、頭痛や慢性的な痛み、不眠が軽減され、消化が改善されて、さらには自信も高まる可能性があります。

これらの活動は、時間を取って実践することで、健康と全体的な生活の質を向上させるツールとなります。

- **自律神経リラクゼーション**-自分の体に注意を払うことはストレスを軽減するための優れた方法です。この形式のリラクゼーションを実践するには、呼吸、心拍数、身体感覚に注意を向けながら、穏やかなイメージや言葉に集中します。
- **漸進的筋弛緩法**-このテクニックでは、個々の筋肉をゆっくりと緊張させたり緩めたりします。足から始めて頭まで進めていきます。ここでは、ストレスを感じているときの筋肉の緊張を意識するようにします。
- **バイオフィードバック**-ストレスに対する身体的反応を測定するために使用できる電子機器があります。即時のフィードバックにより、どのエクササイズが最もリラックスに役立つかを認識できます。
- **誘導イメージ**-まず、ネガティブなイメージをポジティブで平和的なイメージに置き換えてみましょう。たとえば、ビーチで1日を過ごしたり、木陰のハンモックでくつろいだりする様子を思い浮かべるなどします。
- **音楽**-驚くことに、音楽を聴くと心拍数と血圧が下がります。音楽に集中し、可能であれば大声で歌ってください。
- **笑い**-お気に入りの面白い映画を観たり、機知に富んだ友人と近況を話し合ったりすることは、いわば医者による処方薬と同様の効果が見られる可能性があります。笑いは、体内のストレスホルモンであるコルチゾールを低下させ、気分を高めるエンドルフィンと呼ばれる脳内化学物質の分泌を促進します。
- **視覚化**-心が落ち着く場所や状況を心の中でイメージし、想像力を働かせて、その瞬間の音、匂い、感触を体験してみましょう。
- **感謝の気持ち**-前向きな姿勢とポジティブな視点で毎日を送ることは重要です。感謝の気持ちに焦点を当てる（あるいは書き留める）ことは、全般的な展望に変革をもたらす可能性があります。

## 開始方法

アプリをダウンロードするか、オンラインでガイド付きのエクササイズを検索することを検討してください。

効果的なエクササイズは人によって異なるため、自身に最適なテクニックが見つかるまで試し続けてください。

マインドフルネスとリラクゼーションのテクニックは低コストで、ほとんどどこでも実行できます。これらの活動によって、ストレスに押しつぶされそうに感じる状態から、上手にコントロールできる状態までのストレスの程度にかかわらず、全体的な幸福感が向上する可能性があります。



### 必要な時に必要なサポートを

その他のクリティカルサポートに関するリソースと情報の詳細は、[optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter)をご覧ください。



本プログラムは、緊急事態や応急措置を要する場合には使用しないでください。緊急時には、現地の緊急サービス番号に電話をするか、最寄りの救急救命センターに行くようにしてください。また、本プログラムは、医師や専門家による診療に代わるものではありません。本プログラムとこれに含まれる内容は、一部の地域では利用できないことがあります。適用範囲の除外や制限が適用される可能性があります。

© 2024 Optum, Inc. 無断複写・転載を禁じます。WF12836817 143146-022024 OHC