

マインドフルネスウォーキング

松原地区 広報連絡委員 福島 律子

青い空と澄んだ冷たい空気の中、遠くに美しい山々の姿が見える季節となりました。松原大橋からは男体山や筑波山、群馬の山々はもちろんのこと、雪をかぶった富士山も良く見えます。私は、その景色を見ながらマインドフルネスウォーキングをすることが気に入っています。

マインドフルネスとは「今ここ」「今この瞬間」に集中することで、ストレスを軽減し、心を安定させるために役に立つようです。また、仕事や日々の生活のパフォーマンスを上げる効果があるとも言われています。

マインドフルネスウォーキングは、自分のリズムで、自分の呼吸に合わせて、歩くことだけ、足を動かすことだけに集中します。私の場合は、吸う息で4歩、吐く息で4歩のリズムで手足を動かします。五感を働かせて、

両足を交互に前に押し出す体の動きや、足裏が大地を踏みしめ、蹴り出す時の感覚に神経を集中します。そして、その時の道路をける音、落ち葉を踏みしめる音、通り抜ける風の音など、様々な音にも耳を傾け、その時々植物や風の香りを感じながら歩きます。

歩いているうちに、時々違うことを考えてしまうこともありますが、その時には「集中しよう!」と歩くことだけに意識を戻せばよいのです。目標は1時間ですが、15分でも30分でも効果があります。

マインドフルネスは歩くこと以外にもさまざまな方法があります。その中でも、自分の呼吸だけに集中する「マインドフルネス呼吸法」はいつでもどこでも気軽にできるのでとても取り組みやすい方法です。私は、まとまった時間があるときはウォーキング、そうでない時は呼吸法と使い分けています。自分の大切な日々を穏やかな心で過ごすための工夫です。



健康タウンのぎを目指して 107

問健康福祉課 ☎(57)4171

こころの健康づくり ～3月は自殺対策強化月間です～

こころの病気を知ろう

こころの病気は特別な人がかかるものではなく、誰でもかかる可能性があります。

こころの病気にかかったとしても、多くの場合は治療により回復し、社会の中で安定した生活を送ることができるようになります。こころの病気になった場合は、体の病気と同じように治療を受けることが何よりも大切です。

こころの不調やストレス症状

こころの不調やストレス症状には次のようなものがあります。これらの症状が長く続いたり、日常生活に支障が出たりしている場合は、早めに専門機関に相談や受診をしましょう。

- ・気分が沈む、憂うつ
- ・何をするのに元気が出ない
- ・理由もないのに、不安な気持ちになる
- ・イライラする、怒りっぽい
- ・胸がドキドキする、息苦しい
- ・なかなか寝につけない、熟睡できない
- など

周囲の人が気づきやすい変化

こころの病気は自分では気づきにくい場合もあります。また、自分で不調に気づいてはいても、こころの病気だと思っていない場合もあります。その人らしくない行動が続いたり、生活面での支障が出たりしている場合は、早めに専門機関に相談や受診をするよう勧めてください。

- ・感情の変化が激しくなった
- ・表情が暗くなった
- ・不満、トラブルが増えた
- ・他人の視線を気にするようになった
- ・遅刻や休みが増えた
- ・ぼんやりしていることが多い
- など

※こころの病気について、医療機関を受診することに抵抗を感じることもあるかもしれません。

そんなときは、町、精神保健福祉センター、保健所、職場の健康管理センターなどに相談することもできます。町では、保健センターで実施している「こころの相談」や、総合相談窓口である野木町総合サポートセンター（ひまわり館）があります。ひとりで抱え込まずにご相談ください。

【こころの情報サイト kokoro.ncnp.go.jp より一部抜粋】