

はじめてのグリーフケア講座（3回連続）

第3回目  
対人ストレスに強くなる  
こころとからだのセルフケア



担当：木村直子

場所：みんなの家セラビィ

日時：2022年11月20日(日)13:30～15:00



がなみぼすと



# 本日の流れ

- オリエンテーション・・・・・・・・・・10分  
    グランドルールの紹介  
    皆さんも1分で自己紹介をお願いいたします！
- 対人関係に強くなるセルフケアとは（講義）・・・・20分
- セルフケア実践1　・・・・・・・・7分
- セルフケア実践2　・・・・・・・・7分
- セルフケア実践3　・・・・・・・・7分
- 座談会・・・・・・・・・・20分
- 最後に・・・・・・・・・・5分

# グラウンドルール 安全で心地良い場にするために…

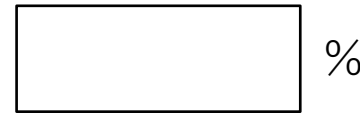
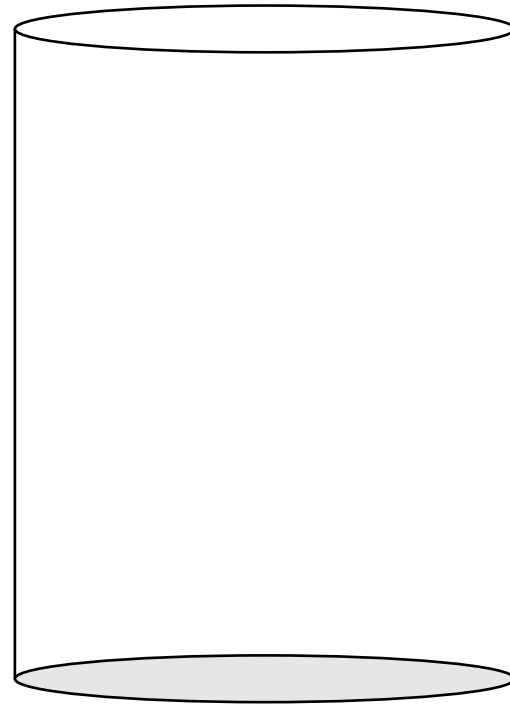


- お互いの表現の自由を尊重しましょう。
- 時間には限りがあります。決められた時間内に全員が話せることを心がけてください。
- 仕事上や家庭内の問題に話が及んだ場合、守秘義務の範囲内をお願いします。
- 批判的・否定的な発言はおやめください。お互いに心地よく安全な場になるような心がけをお願いいたします。
- この場の守秘義務を守りましょう。ここで聞いた話は外でお話したりSNSなどで共有しないでください。
- 参加者に、意見やアドバイスを押しつけないよう心がけましょう。
- その場が安全でないと感じた場合は、いつでも休憩をとったりご退出して頂いても結構です。

# 対人関係に強くなるセルフケアとは

## 心のタンク

今、自分の心は何%の水で満たされていますか？



出典：「セルフケアできていますか？マインドフルネスを活かして」  
南山堂出版

水を注いでくれるもの

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

水が出てしまうもの

- 1
- 2
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

## 「ネガティブ先入観」ーハンソン & メンディウス, 2011

人間は進化の過程で、プラスよりもネガティブな情報や経験に対してより強く反応し消去し難い痕跡を脳内に残す「ネガティブな先入観」を発達させた。

- 不快な感情を強化
- 過去の喪失や失敗を誇張
- 現在の能力を過小評価
- 将来を悲観
- 低い自己評価を反復させる



## 自動操縦状態（オートパイロット）

- 職場や生活の中で、課題や危機的状況への対処の中で緊張の連続
- 解決すべき課題に集中するあまり、関係ないものはつい排除してしまう
- こころとからだが自分のものと考えられなくなる
- 徐々に満足感が得られなくなる
- 自分の存在感への揺らぎ



**Doing Mode**  
することモード

vs

**Being Mode**  
あることモード

2つのモードのギアチェンジ  
を意図的に日常に組み込む





# Doing Mode

## することモード

- 目的達成のため忙しく問題解決しようとしている
- 思考回路が中心
- 成功・失敗・良い・悪いの分析や判断
- 自分中心の物語や世界を作りがち
  - (ネガティブ先入観・自動操縦に支配されやすい)
- 過去か未来に意識が行きがちで、身体と心が解離

# Being Mode あることモード

- 身体と心が一致
- 今、この瞬間の**身体感覚**に気づいている状態
- 今の自分と出会っている状態
- 好奇心や関心を持って「今」にここを寄せている状態
- メタ認知： 一段上の客観的な自分が、自分を俯瞰している  
(雑念・身体感覚・感情反応をあるがままに意識している)

# あることモードに入ってセルフケアを実践しましょう！（遊び心を大切に）

- セルフケア実践 1

耳のマッサージでリラックスタイム （次のページを参照）



- セルフケア実践 2

自分のための牛歩戦術

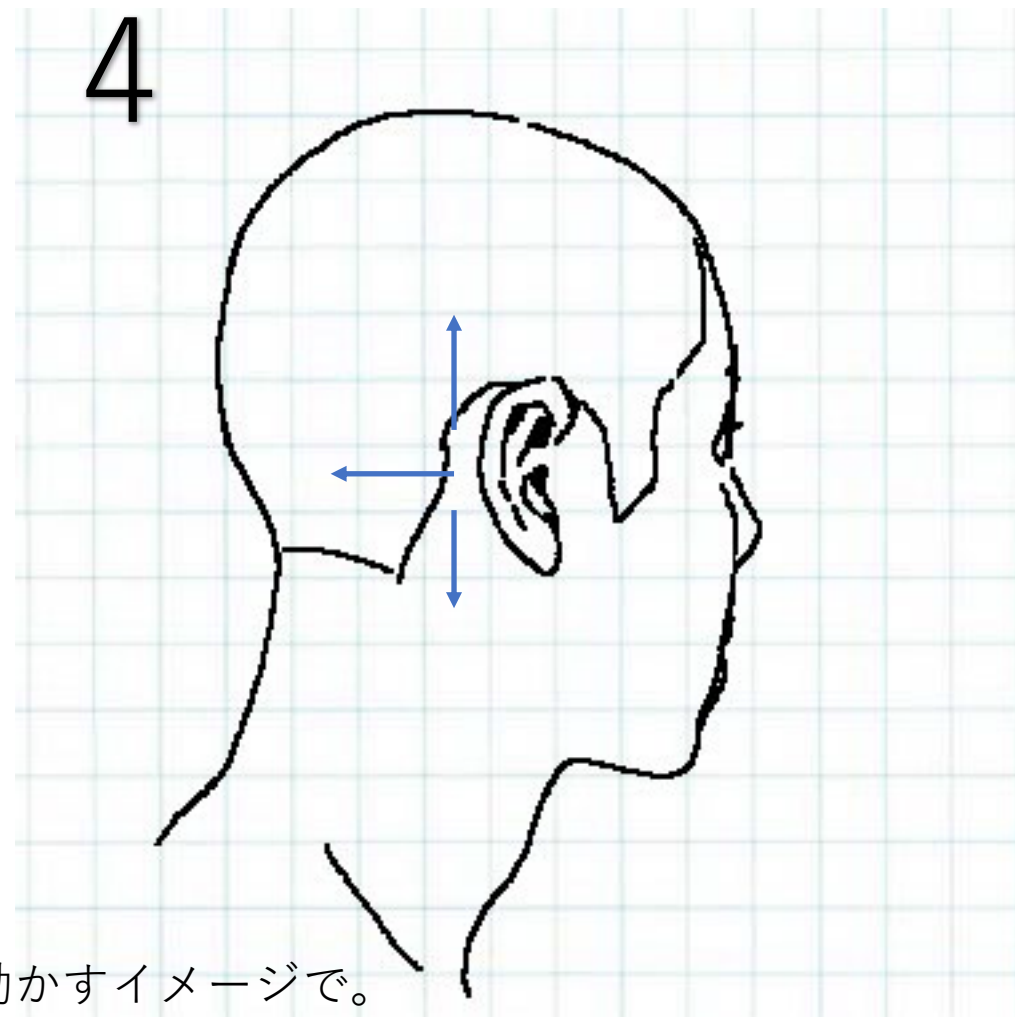
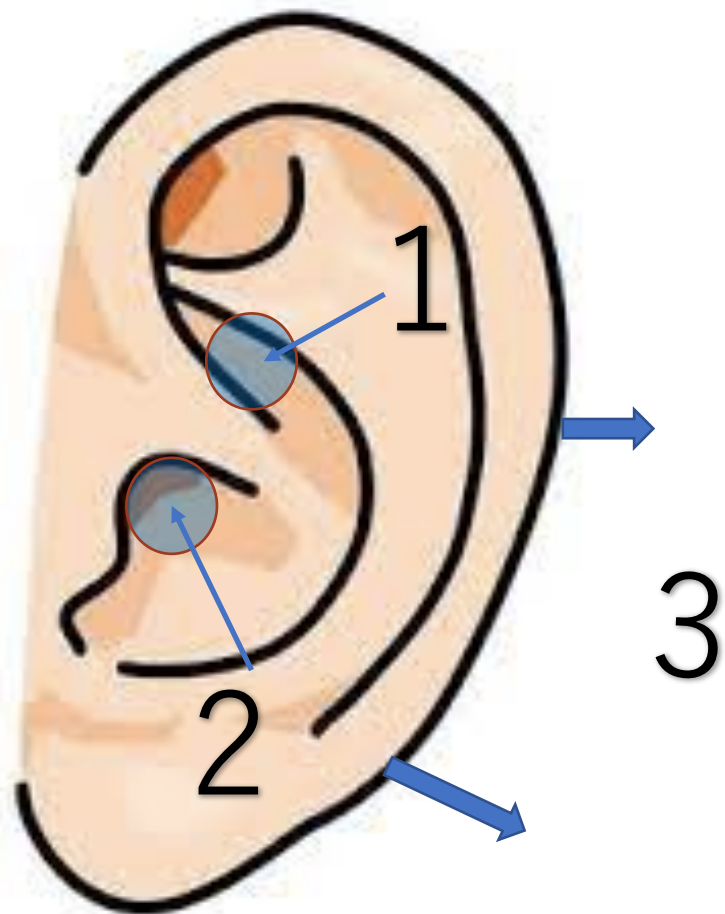


- セルフケア実践 3

身体パタパタした後は、楽な姿勢で寝ちゃってもいいボディスキャン



## 耳のマッサージの手順



耳ツボの刺激ではないので、「押す」のではなく皮膚を優しく動かすイメージで。  
皮膚表面に優しくリラックス信号を送るイメージ。

[#PolyvagalTheory](#) [#SukieBaxter](#)

Vagus Nerve Massage For Stress And Anxiety Relief

<https://youtu.be/LnV3Q2xIb1U>