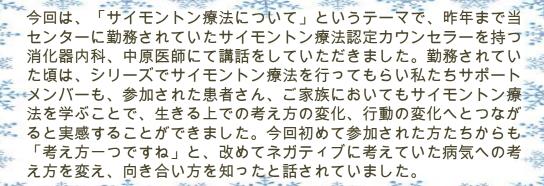
2017.12月号

がんサロン「よかとこネット」レター



サイモントン療法とは

1971年にアメリカの放射線腫瘍医、心理社会腫瘍医 カール・サイモントンにより 開発された

がんの捉え方を変えるイメージ療法や認知行動療法を核として 取り入れた包括的な心理療法。

マインドフルネスとは

マインドフルネス(Mindfulness)

=「念」「気づき」

- ●自分の心や体の状態に気づく力を育む心のエクササイズ。 主に瞑想という形をとるストレス対策の一つ。
- ●今、この瞬間に起きていることに 注意を向け、じっくりと味わう。 (念:今十心)
- ●呼吸に意識を向ける(呼吸瞑想)
- ●その他、歩くこと、皿を洗うetc・・・

マインドフルネス瞑想法の実際 呼吸瞑想

「意識的に呼吸する」(=マインドフルな呼吸) 息を吸いながら吸っているのを感じる。 吐きながら吐いているのを感じる。 息をありのままに感じる(コントロールしない) 浅くても深くても短くても長くてもOK 意識的な呼吸を繰り返していれば自然に 深くゆっくりとしてくる。

人間の健康や幸福へのとらえ方

私達は本質的に健康な存在です。 (健康を回復する力が元々備わっています)

人生の目的は幸福を体験することです。

(日々自分に喜びや充足感を与えてくれることに 積極的に関わりながら、幸せに生きること)





どんなネガティブな状況でも、 必ずポジティブな面が存在しています。 全てを総括的に見ることが非常に大切です。 (ダライラマ14世)

困難は、本来の自分の生き方から離れていることに 気づかせてくれる機会です。

病気や困難は愛あるメッセンジャーです。

メッセージの内容・受け取るタイミングは人によって 違います。

病気や困難からのメッセージに耳を傾け、 自分らしく生き始めましょう。

次回がんサロン: 平成30年1月5日金曜日14:00~15:00 テーマ「新年の一文字」広報担当: 外来看護師萩平