

東田（北）・町田グラウンド仮設住宅の皆様へ

まもなく、震災から2年が経とうとしています。計り知れない困難な状況の中で、復旧復興のためにご奮起奮闘されてこられた皆様に、心より敬意を表します。さらに、がんばりすぎずにしなやかに、困難な状況を乗り越えていかれるように、皆様のお役に立てればと思っております。

心が元気になる人間関係をつくる コミュニケーション講座のご案内

講座内容：

相手も自分も楽で、心が元気になる関係をつくるコツ、例えば、ちょっと愚痴をこぼしてみる、一人で頑張りすぎずをお願いしてみるなど自分の正直な気持ちを伝えたとしても、関係がさらによくなる方法をお伝えします。

実は、自分が心から楽しいことをすること、大切な人との絆を深めともに喜びあえることが、困難なことを乗り越える気力につながります。

一緒に、気持ちがすっきりする体験、心が温かく元気になる体験をしてみませんか？
どなたさまも、どうぞお気軽にご参加ください。



東田（北）仮設集会所
2012年
12月1日（土）
14:00-16:00

町民グラウンド仮設集会所
2012年
12月2日（日）
10:00-12:00

主催： 筑波大学・明海大学ヘルスカウンセリング学研究室

後援： NPO 法人ヘルスカウンセリング学会・名古屋学芸大学・地域コミュニティ復興・再生のための経験「知」交流ネットワークの構築

はじめまして。筑波大学・明海大学・名古屋学芸大学のメンバーです。私達は、人々がより健康に幸せに生きるための考え方や人間関係についての実践的な研究を行っています。

皆様がお困りになっていることなど、何でもご質問下さい。少しでも皆様のお力になれば幸いです。



たくさんの皆さんご参加いただき、毎回楽しい講座になっています。

講座でお伝えしている、苦しい状況を支え合う心の持ち方やコミュニケーションのコツをご紹介します。

1) 希望が気力をつくりだす

悲観的に考えるよりも、プラスの想像をしてみましょう。「これから先どうになってしまうのだろう」と悲観的に考えるよりも、根拠がなくとも、「なんとかなる」「きっと、大丈夫」と、プラスの見方をしてみましょう。希望を持つことで、脳内にワクワク物質ドーパミンが分泌されます。希望が持てないと、このワクワク物質の分泌が低下します。そのため、気分が滅入り、気力がなくなります。希望を捨てずに、穏やかに明るい未来を信じて、今を穏やかに過ごしましょう。

2) 毎日ちょっとした楽しみを持ちましょう

毎日のちょっとした幸せな瞬間の積み重ねが、私たちの人生の満足を決めます。あなたが、幸せを感じるのはどんな時でしょうか？のんびりとお風呂に使っている時でしょうか？お友達とおしゃべりをしているときでしょうか？お花にお水をやっている瞬間でしょうか？幸せな瞬間やこれからやってみたいことを、じっくりとたくさん思い浮かべてみてください。

想像して思い浮かべているだけでも、ワクワクや幸せを感じる物質が脳の中に分泌され、生きる気力を生み出します。肩こりや頭痛の原因となす緊張物質の分泌も低下します。



3) 気持ちが通じ合う人と話しましょう

見通しの立たないことや苦しい状況が続くと、緊張物質やストレスホルモンが大量に分泌され、不眠や体調不良の原因になります。しゃべることは、緊張物質の分泌を抑え、不安や恐怖や絶望感を弱め、穏やかな気持ちを促します。不安な気持ちなどを、自分の内面に抑え込まずに、意識的に気持ちを吐き出しましょう。一人で我慢して抱え込むより、愚痴を聞きあい、応援し合いながら、大切な人や仲間からの愛情や支援を感じることで、ストレスに打たれ強くなり、前向きに考えられるようになります。

4) マイナスの気持ちが強い時は、おだやかに現実的に対処しましょう

「なぜ、自分だけがこんなことに…」と悲観したり悔やんだり、怒りが抑えられなかったり、パニックになってしまったり…。そういう時に考えることはよからぬことばかりです。そんな時は、まず深呼吸をしてみましょう。鼻から息を吸って、口からふっ…と長く息を吐き出しましょう。それを、しばらく繰り返します。または、1, 2, 3と数字を数えてみましょう。あるいは、お茶を飲んで、あるいは青空を見上げてゆったりしてみましょう。一呼吸を置くことで、穏やかな気持ちになれます。この穏やかな自分に戻って、現実的にどうしたらいいかを考えてみましょう。



