

令和4年度兵庫産業保健総合支援センター産業保健セミナー

「レジリエンスプログラム (+マインドフルネス) ① - SPARK、感情の調節 -」

カウンセリング相談員
永田俊代

基本ルール



- 相互サポート
- 前向きなコミュニケーション
- 助け合う雰囲気
- 相互感謝
- 助け合い
- 安全な感覚
- 違いを尊重
- 高い期待
- 積極的な参画
- 自分自身の時間

引用元: Search Institute's 40 developmental assets (external assets)

基本ルール

- 治療目的ではなく、教育プログラムです。
- グループワークに積極的に参加し、意見交換をして下さい。
- 機密性の確保:この研修で共有されたことが、外部に伝わることはありません。


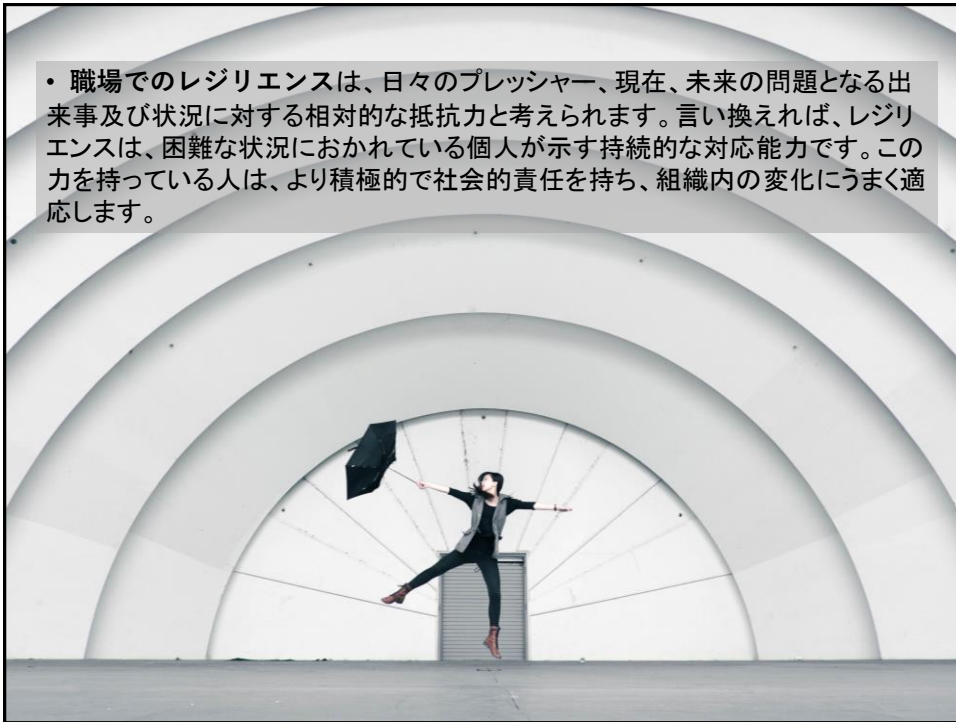




- ・自分が人生でレジリエンスを発揮した時のことを思い出し、そのストーリーを共有し、自己紹介して下さい。そして、レジリエンスの簡単な定義を考えて下さい。
- ・各グループの代表が発表します。



レジリエンスとは：
逆境に適応し、困難な経験から立ち直る力
(全米心理学会)



レジリエンスのメリット

- ✓ 挑戦を恐れない
- ✓ 安定した感情と幸福感
- ✓ 大きなストレスと日常の煩わしさへの対処能力
- ✓ 活力とエネルギー
- ✓ 新しい体験に前向きな姿勢
- ✓ 他者への思いやり

「教育、経験、研修よりも、人のレジリエンスのレベルが、
誰が成功し失敗するかを決定づけます。
それは癌の病棟にも、オリンピックの試合でも、
そして役員会議室にも当てはまります」

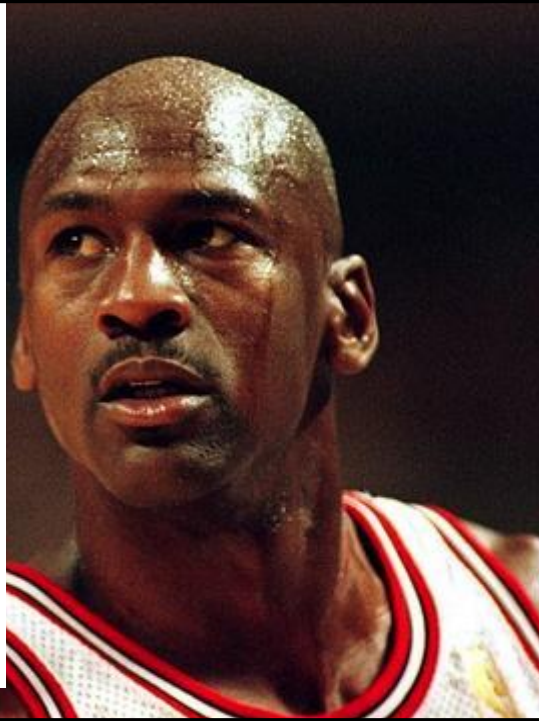
—Dean Becker, CEO Adaptive Learning Systems,
Harvard Business Review, May 2002

- 失敗の奇跡
- 22歳: 失業
- 23歳: 州議会選挙で落選
- 24歳: 事業で失敗
- 27歳: 神経症
- 34歳: 下院議員選挙に出馬するが落選
- 39歳: 再び落選
- 46歳: 上院議員選挙に出馬するが落選
- 47歳: 副大統領候補で落選
- 50歳: 上院議員選挙で再び落選
- 51歳: 第16代アメリカ合衆国大統領



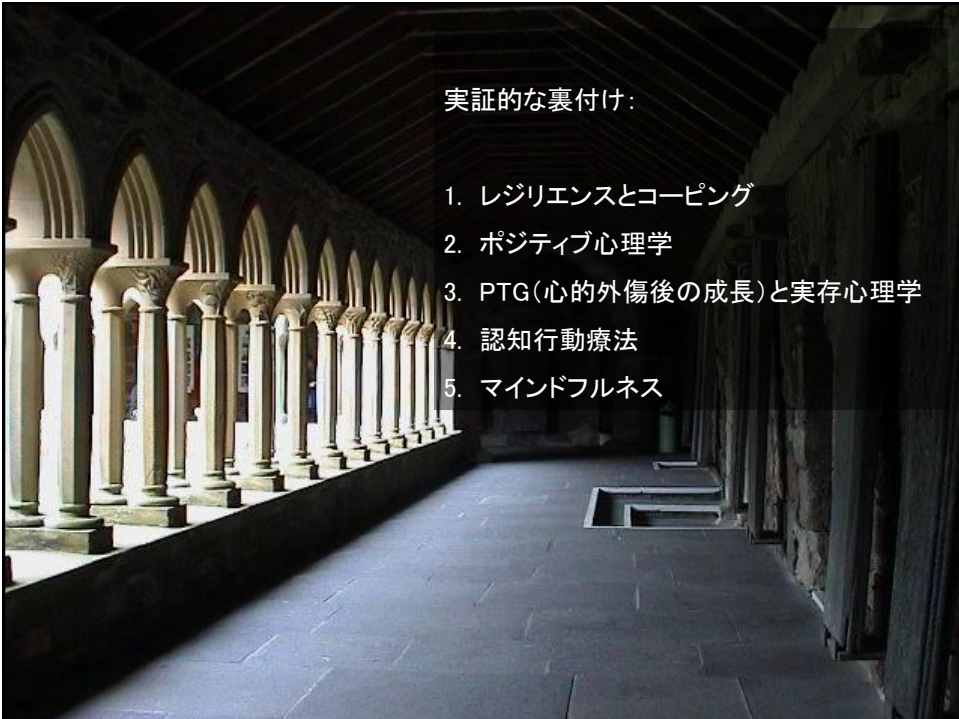
「私は自分のキャリアにおいて9千回のシュートをミスし、3百回敗戦した。26試合の中で勝敗を左右するゴールを任せられ、それをミスした。人生において数えきれない失敗をしてきた。それがまさに私が成功した理由だ」

マイケル・ジョーダン



実証的な裏付け:

1. レジリエンスとコーピング
2. ポジティブ心理学
3. PTG(心的外傷後の成長)と実存心理学
4. 認知行動療法
5. マインドフルネス



レジリエンスとコーピング

- レジリエンスの概念は、約40年前に、リスクの高い状況(たとえば、若い親を失うなど)が存在するにもかかわらず、一部の人々が生活にうまく適応することに気付いたときに考案されました。
- レジリエンスの研究では、3つの対処方法が検討されました。
 - 問題に焦点を当てた対処: 人々が問題を特定し、それを解決するための措置を講じたときに使用され、ストレスの原因を直接修正し、問題を整理することを目的としています。
 - 感情に焦点を当てた対処: 問題ではなく、それが自分に引き起こす感情に焦点を当てています。感情的なサポート(例えば、物事を話し合う、泣く、共感する)が含まれます。感情を気ばらすと、よりよく考え、状況をより正確に評価することができます。
 - 回避対処は、人々が問題が存在することを否定し、それを彼らの心からブロックしようとするときに起こります。アルコール、薬物、あるいは研究、仕事の助けなどが含まれます。

CBT(認知行動療法)

- 認知行動療法は、レジリエンスを開発するために過去20~30年にわたって広く使用されてきました。
- 認知行動療法は、認知プロセスや捉え方を変えることによって、心理的ストレスや不適応行動を減らすことを目的とした介入です。多くの心理的問題は、歪んだ認知や不適切な捉え方と結びついていることがわかっています。例えば、不安障害のある人は、曖昧な出来事を脅威と誤解していることがわかっています。多くの研究では、認知行動療法が、心理的または行動的問題に対処し、自分を助ける効果的な方法であると結論付けています。
- 認知行動療法の背後にある基本原則は、行動と感情は認知プロセスの影響を受けるため、自分の捉え方を変えることは行動と感情の変化につながる可能性があるということです。認知行動療法は、過去ではなく「今ここ」に焦点を当てており、セラピストに促された自己理解、実験、スキル開発のプロセスに基づいています。

PTG(心的外傷後の成長)

- 人はトラウマ的な出来事(たとえば、親の死や障害の獲得)に直面することがあります。その結果、特定の信念(たとえば、世界は一般的に公平である)が、もはや正しくないように思われ、多くの目標が重要ではないように思われるかもしれません。
- 一方で、このような辛い出来事が起こっても、その経験から何かを得る人もいます。この現象は「PTG(心的外傷後の成長)」と呼ばれます。
- PTGでは、以下のような内面の変化を体験します。
 - 逆境の後にはるかに強くなる
 - 自分自身と自分の能力に自信を持てるように感じられる
 - 人間関係がより強固に改善される
 - 他者への思いやりの気持ちがより高くなったと感じる
 - 当たり前と思っていた人生の小さなことに気づき、感謝する
 - 人生の意味やスピリチュアリティに目覚める
- ヴィクトール・フランクル(1963)は、ホロコーストから生存した有名な心理学者ですが、逆境に対する態度が重要であることを発見しました。人は、与えられた一連の状況で、自らの態度を選択し、自分のやり方を選択します
- PTGに寄与するいくつかの要因は、レジリエンスの開発に役立ち、当プログラムでも活用されています。
 - 状況を理解する
 - 意味を見つける
 - 逆境に対する態度
 - 社会的支援

ポジティブ心理学

- ポジティブ心理学は、幸福、ウェルビーイング、繁栄など、人生のポジティブな側面の科学です。多くの場合、医療モデルとは対照的に、このアプローチは個人の可能性と人生を生きる価値のあるものにするものの研究に明確に重点を置いています。
- 「何が機能しないのか」ではなく「何が機能するのか」、「何が悪いのか」ではなく「何が正しいのか」、「なぜ人は失敗するのか」ではなく、「不利な状況に直面したときに成功する人がいるのはなぜか」を問いかけます。一言で言えば、何が悪いのかを扱うのではなく、何が強いのかを描くものとして要約できます。
- 以下のポジティブ心理学の要素と介入法は、レジリエンスの開発に役立つことが確認されており、当プログラムでも活用されています。
 - その人の成功と優れた能力を以前に発揮した経験を見出す
 - 人格的で真正の強みを認識して使用する
 - 信頼できるソーシャルサポートネットワークとの積極的な関与
 - ポジティブな感情の「力」を獲得する
 - 柔軟な考え方の開発
 - 体を動かす活動への参加

マインドフルネス



- マインドフルネスの研究とエビデンスの基盤は、過去数年間で指数関数的に増え、過去3年間の出版物の合計数は1980年から2013年までの出版物の総数を上回っています。
- マインドフルネススペースのストレス低減(MBSR)プログラムの作成者であるジョン・カバット-ジン氏は、マインドフルネスを「特定の方法で、意図的に、今この瞬間に、判断を下さずに注意を払い」、何が起ころうとも今ここにフルに続けることと説明しています。
- 神経科学の研究により、マインドフルネスは脳の機能を変化させることがわかりました。認知の柔軟性、創造性と革新、幸福、感情の調節、共感を改善します。
- マインドフルネスは、感情の調節、ストレス制御の改善、心理的および肉体的幸福、認知的柔軟性の改善、痛みの管理、ポジティブな影響の改善のための効果的な方策です。エビデンスによると、認知行動療法とマインドフルネスを組み合わせることで、レジリエンスの有効性に寄与することを示しています。

SPARKとは？



- SPARKの頭字語を中心に構成
- ストレスの多い状況への対応を、状況、捉え方、感情、反応、知識の5つの要素に分類
- アルバート・エリス(1957)が開発した「ABCモデル」がもとになっている
- SとPはAとBに相当し、CはAとRに分けられ、さらにメタ認知の視点としてKを追加



SITUATION (状況)

- ストレスフルな状況
- 何が起きたのか？

S



P

PERCEPTION (捉え方)

- 捉え方とは、出来事の解釈と意味付けの仕方である
- 捉え方が、出来事の色付けをし、形をつくり、どう感じるかを決定づける

20



A

AFFECT(感情)

- 個人が内面で感じ、体験すること



R

REACTION(反応)

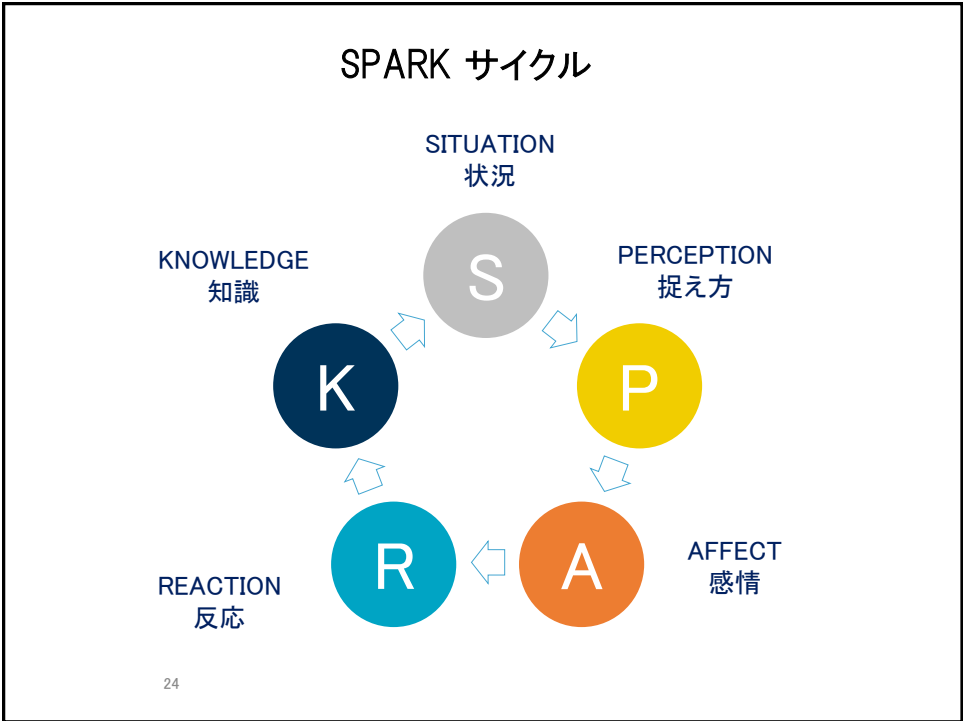
- 自分の行動と外から観察できる行為

K



KNOWLEDGE (知識)

- 経験から何を学び、何を活かすか





旅にでかけましょう…

A photograph of a person walking away on a path during sunset. The person's silhouette is visible against the warm, orange glow of the setting sun. In the foreground, there are large, smooth, stacked stones. A green rectangular text box is overlaid on the image, containing the title 'マインドフルな時間' and a list of bullet points.

マインドフルな時間

- 当プログラムでは、各セッションを終了するときに、簡単なマインドフルネスの演習(5～15分)を行います。
- 呼吸や視覚化などの簡単な演習を通して、自分自身に完全な注意と気づきをもたらします。多くの研究では、感情調節の改善やレジリエンスと幸福の向上など、マインドフルネスの利点が示されています。

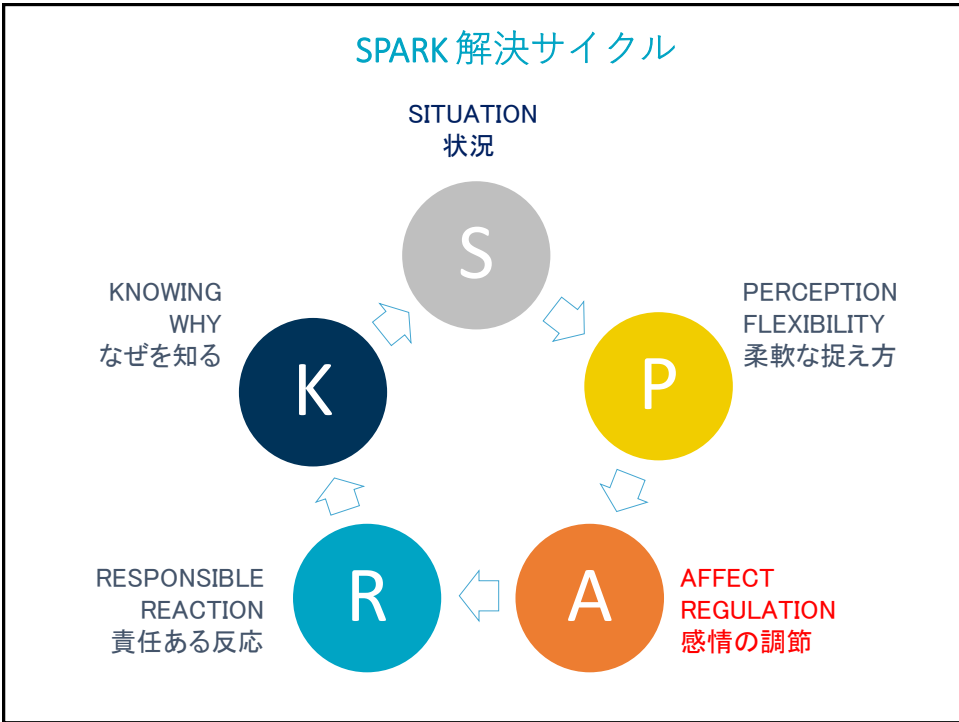
マインドフルな時間：安心の錨を下ろす

目的：困難な生活状況でのバランスと平静を育みます

- ・快適に座り、呼吸に注意を向けて下さい。
- ・静かな港に停泊している船に乗っている自分を想像してみてください。水は透き通って暖かいです。下を見下ろすと、銀色のいかりが船を安全に固定しているのがわかります。白浜は太陽の光を反射しています。穏やかで静かです。
- ・風が強くなり、暗い雲が空を横切っているのに気づきます。
- ・船は荒立つ波により揺れていますが、いかりで安全に固定されています。
- ・潜水鐘を使って波の下に降りることができると想像してみてください。呼吸はしっかりできます。水は透き通って暖かく、砂の下にある船のいかりの音に集中します。自分の頭上にある嵐の波を静かに見ながら、ここで自分自身を静かに休ませて下さい。
- ・表面上は嵐が続いていますが、海底は嵐の最中でも静かで平安で、平静さと広々とした感覚で休息することができます。
- ・準備が整ったら、自分の注意を穏やかな呼吸に戻し、そっと目を開けてください。自分が日常の生活で表面的な嵐に直面したときでも、いつでも静けさに戻ることができることを覚えて下さい。



セッション3: 感情の調節



A 感情= 自分の内面で感じて体験するもの

感情とは？

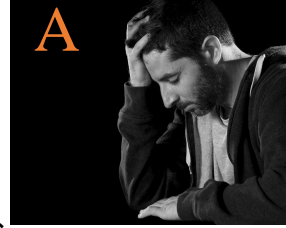
- 私たちは、幸せ、悲しみ、喜び、怒り、至福、腹を立てていると感じます。感情とは、悲しみ、幸福、満足、心配のようなものです。
- 感情は、自分に何が起きているのかを知らせる兆候です。自分が怒りを感じているなら、それは自分が不幸であるというサインです。自分は軌道から外れていて、軌道に戻って気分が良くなるために何らかの行動を取る必要があります。赤い信号のように。何かがおかしい、私は何かをする必要があります。
- 感情は、軌道に戻るために何かをするように促します。幸福や希望のような前向きな感情を経験した場合、それは自分が正しい方向に進んでいることの兆候です。欲求不満のような否定的な感情は、自分が軌道に乗っていないことの兆候である可能性があります。



A 感情= 自分の内面で感じて体験するもの

感情とは？

- ポジティブな感情は、幸福の基本であり、気分が良いだけでなく、自分にも良いことをしてくれます。
- ポジティブ心理学の広範な研究は、ポジティブ感情がどのように最適な機能を促進するかを示しています。
- エビデンスに基づいたさまざまなテクニックを実践して、ポジティブな感情のレベルを高めることができます。
- 一方で、職場で、ストレス、挫折、挑戦により、ネガティブな感情を経験することがあります。
- その結果、不安やうつ病などの精神障害と診断される人の数が増えています。世界保健機関によると、世界的な疾病負荷の主な原因はうつ病性障害です。世界中で、3億人以上がうつ病に苦しんでいます。
- ポジティブな感情を後押しする必要があるだけでなく、ネガティブな感情を管理できる必要もあります。



31

感情を調節するスキルが重要

感情の調節とは？

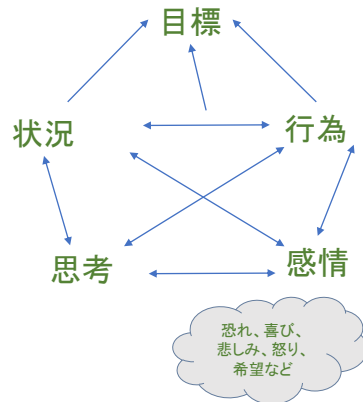
- 職場で自分の感情を調整することは、特に重要なスキルです。
- 第一に、「感情伝染」を防ぎます。感情伝染とは、感情が、意識的または無意識的に誘発される可能性があることを意味します。
- 第二に、自分の考えとは反対に、自分の決定と行動が完全に「合理的」ではなく、「非感情的」ではないからです。
- 神経科学者のアントニオ・ダマシオは、「合理的な」思考と意思決定の両方が自分の感情に依存し、感情的な入力がないと、非常に貧弱な決定を下すことができるか、まったく決定を下すことができないことを示しました。



変化の家モデル

変化の家モデルとは？

- 「変化の家」モデルでは、自分の目標を成功させるには、状況、行動、思考、感情の4つに依存しています。4つは、家の四隅のように相互に関連しています。
- 自分の状況は、自分の行動に影響を与え、自分の行動は自分の思考に影響を与え、自分の考えは自分の気持ちに影響を与え、自分の気持ちは自分の状況などに影響を与えます。
- 方程式から感情を無視または削除することは、家の片隅を削除するようなもので、家の安定性が大幅に低下します。
反応的に反応するのではなく、これまでの最も効果的なアプローチは、感情を「情報の断片」として扱うことです。これにより、目標を達成するための最善の行動方針を知ることができます。



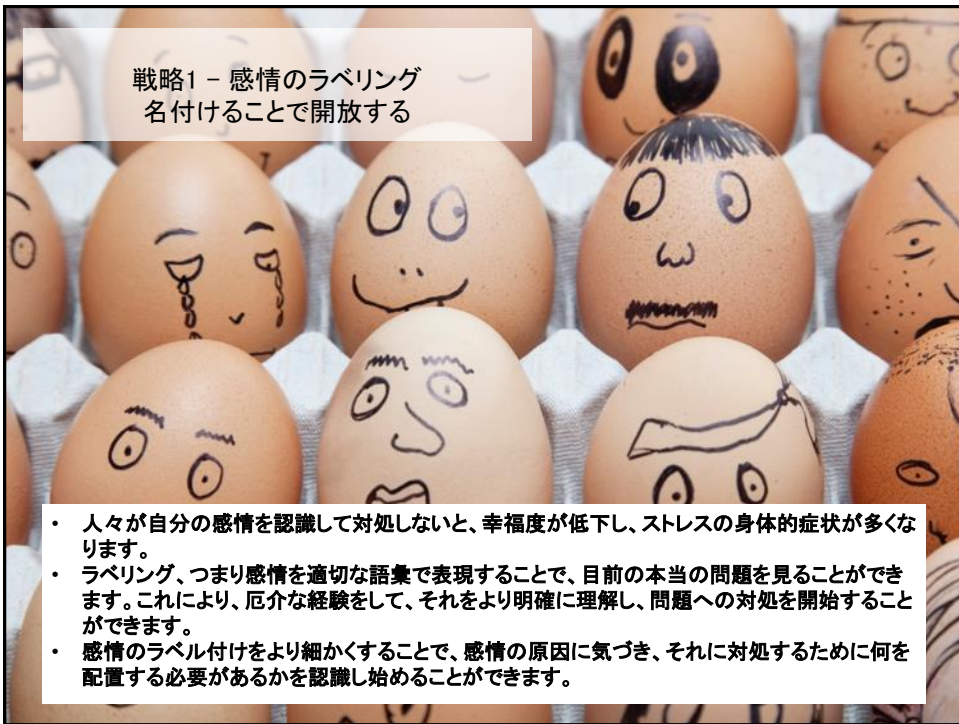
“変化の家”

(Adapted from Grant & Greene, 2004)

感情調節の戦略

1. 感情のラベリング
2. 開示(口頭、筆記)
3. 気晴らし
4. マインドフルネス
5. セルフケア





戦略1 - 感情のラベリング 名付けることで開放する

- ・ 人々が自分の感情を認識して対処しないと、幸福度が低下し、ストレスの身体的症状が多くなります。
- ・ ラベリング、つまり感情を適切な言葉で表現することで、目の前の本当の問題を見ることができます。これにより、厄介な経験をして、それをより明確に理解し、問題への対処を開始することができます。
- ・ 感情のラベル付けをより細かくすることで、感情の原因に気づき、それに対処するために何を配置する必要があるかを認識し始めることができます。

代表的なネガティブ感情

<p>怒り</p> <p>他者の反モラル的な行動に対して、または自分の所有物や権利が奪われたときに生まれるネガティブな感情。</p> <p>攻撃本能が活性化し、ヒト・モノに攻撃的になる。急激な血圧の高まりが心血管疾患のリスクを上げる。</p> <p style="text-align: right; font-size: small;">Copyright ポジティブサイコジースクール</p>	<p>怖れ</p> <p>目の前の確実で切迫した脅威にさらされたときに喚起される恐怖や畏れの感情。</p> <p>脅威からの逃避という即座の行動を促し、心血管疾患のリスクを上げる。</p> <p style="text-align: right; font-size: small;">Copyright ポジティブサイコジースクール</p>
<p>羞恥心</p> <p>社会的立場を失うような、他者からの批判やネガティブな評価を受けた時に生じる感情。</p> <p>対人関係を回避し、服従的な態度を促すため、精神的なストレスが高まる。</p> <p style="text-align: right; font-size: small;">Copyright ポジティブサイコジースクール</p>	<p>悲しみ</p> <p>自分にとって大切な何かの喪失が原因で生まれるネガティブ感情。</p> <p>人との関わりを避け一人で静かでいたいと感じる。涙は誰かに助けを求めている意思表示になる。</p> <p style="text-align: right; font-size: small;">Copyright ポジティブサイコジースクール</p>

代表的なネガティブ感情

疲労感

過度な仕事や要求、継続的なストレスが重なることで生まれる心理的かつ感情的な「消耗感」。

状況を自分でコントロールできない喪失感や物事の結果を出せない非達成感に加わると、「バーンアウト」(燃え尽き症候群)になるリスクあり。

Copyright ポジティブサイコロジースクール

罪悪感

自分の行動が失敗もしくは過ちであったと自覚したときに生じる、後悔や自責の念などの精神的な痛みを伴う感情。

間違った行いや態度の矯正や、被害者への謝罪行動を促す。

Copyright ポジティブサイコロジースクール

不安

目に見えない脅威、将来起こる出来事の否定的な予想、先行きの不明瞭さなどにより生じる心配や懸念の感情。

失敗を回避するために、新たな挑戦への気持ちをくじかせる。
また生理的には、心血管疾患のリスクを上げる。

Copyright ポジティブサイコロジースクール

憂鬱感


自尊心など個人的な何かを失った時に生じるネガティブ感情。

引きこもりの行動を促し、
生理的には免疫機能を低下させる
リスクを高める。

Copyright ポジティブサイコロジースクール

戦略2 - 開示 感情を解放する

- ・ 自分が落ち込んでいるとき、誰かと話すことが最初に頭に浮かぶことがよくあります。これは非常に重要な戦略です。



言葉による感情の開示

- 否定的感情を口頭で表現することは、その効力を低下させ、その認知調節を促進するのに役立ちます。
- 口頭での他者への開示は、少なくとも周囲が受容的、支持的、そして援助する意思があるときに有効であると考えられます。
- 特にトラウマ的な出来事について話すことは、聞き手が謙虚で、決めつけることがなく、助けになる可能性が高い場合にのみ役立ちます。


ワーク：筆記による感情の開示

目的： ネガティブな感情を緩和します。

- 15～20分の時間を設定します。
- ストレスを感じるような感情的な経験について、自分の心がなすがままに筆記して下さい。
- 書面は保存しておく必要はありません。重要なのは、それらの考えが自分の心の外にあり、書面上にあるので、自分がそれらについて客観的に見ることができるということです。

◇ジェームズ・パナベイカーは、筆記と感情的処理の関連について40年の研究を行ってきました。

- 彼の実験は、感情的に辛い思いをしたエピソードについて書いた人は、身体的および精神的健康の著しい改善を経験することを明らかにしました。
- さらに、最近解雇された労働者の研究では、屈辱、怒り、不安、人間関係の困難の感情を経験した人は、対照群の人々よりも再雇用される可能性が3倍も高いことを発見しました。



戦略 3 - 気晴らし フロー体験

- 気晴らしは、強い感情から一時的に注意をそらすために行います。
- 強い感情に注目すると、それがさらに強くなって制御不能になることがあります。
- したがって、一時的に感情から気を散らすことで、感情の強度が低下する時間を与え、管理しやすくすることができます。
- 気晴らしのテクニックには、会話、趣味に没頭すること、または音楽を聴くことが含まれる場合があります。

フローによる気晴らし

- 気晴らしの重要な点は、「一時的に」ということです。
- 気晴らしとは、感情を逃れたり、避けたりすることではありません。
- 気を散らすことで、自分は自分の感情に戻ることを意味します。
- 感情の強さが弱まったら、別のスキルを使用して感情を調整します。
- 研究では、気晴らしが役立つのは、感情を受け入れることができる場合にのみという結果が得られています。感情を受容できなければ、気晴らしは「逃げ」になります。



フローに入るには？

- 音楽のフロー: 音楽を聴く、演奏するなど、音楽活動は多くの人が本質的な楽しみを体験できます。
- スポーツのフロー: スポーツ活動のフロー状態は、より一般的に体験されます。アスリートは、コントロール感や自己意識の低下を通じて自信が増したと説明することがよくあります。
- ゲームとテクノロジーのフロー: フロー状態はビデオゲームを通じて体験できます。プログラミング、ビジュアルデザイン、オンライン検索など、テクノロジーを使ったさまざまな作業を実行しているときにフローが頻繁に発生することを示しています。
- 職場のフロー: 仕事作業に夢中になり、挑戦し、気付いたら終業時間になったことはありませんか。職場でのフローは創造性を促進し、革新的な思考を育みます。
- 教育とオンライン研修のフロー: オンライン研修とフロー体験の間に有意な関係があり、フローが学習成果にプラスの役割を果たしていることを示唆しました。
- 趣味のフロー: 趣味は自己目的的(オートテリック)な活動の代表的な例です。アート、ゲーム、ダンス、スポーツのいずれであっても、外部からの報酬に関係なく、自分全員が本質的に参加する意欲を持っています。



戦略 4 – マインドフルネス
内面の平安を見つける



マインドフルネスの利点

自分自身のための利点

- レジリエンスを構築します
- 集中力を高めます
- ストレス、怒り、反芻を減らします
- 自分の自己認識を高めます
- ストレスの兆候を認識し、より効果的に対応できます



人間関係上の利点

- 自分と他者への共感と思いやりを育みます
- コラボレーションと他の人との交流能力を高めます

職場でのパフォーマンスのメリット

- 思考や感情に気づき、情報に基づいた反応を選択します
- 意思決定を強化します
- 創造性を高め、集中力を高め、より柔軟な思考を可能にします

45

マインドフルネスの技術

マインドフルネスの技術は、2つに分類されます。

- 1つ目は、物、呼吸、身体などに注意と意識を意図的に集中させることです(集中注意)。
- 2つ目は、明確な焦点や判断なしに、多数の刺激に対してオープンであり、それを認識していることです(オープンな認識)
- 認知行動療法の実践とマインドフルネスを組み合わせることで、心理的苦痛を軽減し、平静を回復することができます。



46

ワーク： 今この景色と音

目的： 開かれた心(オープンな認識)を助けます。

- 自分の気づきを、自分の身の回りに向けてください。周りを見回すだけで、周りのもののさまざまな形、色、質感をできるだけ正確に確認できます。初心者の心(ビギナーズマインド)を持ち、最善を尽くして、オープンさ、好奇心、興味を発揮して下さい。
- 視覚的に、興味をそそる色、形、質感の細部を深く調べます。初めて気付くことがあるかもしれません。見ることに完全に没頭して下さい。
- 次に、聴覚的に、周囲の音に注意を向けます。自分の周りで何が聞こえてきますか？目を閉じて、音の全体と一つひとつ、その一部に十分注意して傾聴して下さい。音を1つずつ追いかけて、すべての音を意識させます。
- 目を開けて、視覚と聴覚を組み合わせ、この瞬間に完全にいると感じるまで、すぐ近くで見たり聞いたりできるすべてのものに注意を払います。
- 視覚と聴覚へのつながりが、自分を今この瞬間に完全に導くのにどのように役立ったかを振り返ります。



47

ワーク： 体の緊張の意識

目的： 集中注意を構築します。

- 快適に座るか、横になります。安静時の呼吸に注意を向けて下さい。
- 緊張や痛みがないか、体全体に意識を巡らせます。
- もう一度ゆっくりと体を探り、各ポイントで停めて自問します。「(頭に意識を置いて)ここは何を感じますか？」「(胸)何を感じますか？」など。
- 感覚に、痛み、緊張、詰まり、熱さ、ドキドキ、重いなど名前をつけます。
- 体の感覚を特定したら、それらがどこから来ているのか、そしてその理由を考えて下さい。ストレス？不安？時間不足？姿勢？
- 繭のように自分を取り巻く癒しの光や暖かさを視覚化します。この光または暖かさを深く完全に吸い込むたびに引き込み、その治癒エネルギーを自分の体を通して、吐き出すすべての呼吸で、それを必要とする各領域に向けることを想像してみてください。リラックスして柔らかくして下さい。
- 準備ができたなら、注意を安静時の呼吸に戻し、周囲の環境に気づきます。そっと目を
- 開けて、周囲と視覚的につながります。数分待ってから目を開けて下さい。

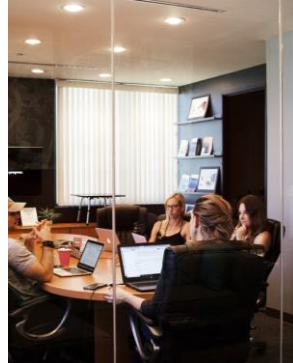


48

職場でのマインドフルネス

『四つの感覚をストップ』（所要時間2分）

- 仕事で不安、プレッシャー、ストレス、欲求不満を感じたら、自分がしていることをやめて、目を閉じて下さい。
- 意識を呼吸に向けて、息の出入りに集中させて下さい。息が鼻に入り、気道を通り抜ける時の息の音を5回聞いて下さい。息を吸ったり吐いたりして胸部や胸郭が上下する感覚を5回感じて下さい。自分の周りにある香りも5回吸いこんで感じて下さい。
- 目を開けて、30秒かけて、自分が着ているものをよく見て下さい。ポケットやボタンの穴のステッチ、ジュエリー、靴など、細部にすべての注意を向けます。細部をよく見て下さい。そこにあるパターン、テクスチャ、色に注目して下さい。通常の呼吸を続けます。
- 落ち着いて集中していると感じたら、仕事に戻ります。



49

職場でのマインドフルネス： 大手企業での実例



- Google社では、マインドフルネス研修とスタッフ向けのオンラインリソースを提供。毎日のトレーニングと合宿を行いました。
- 会議は、短い(1~2分)マインドフルネス瞑想から始まります。
- 社内調査では、幸福と集中力を高め、ストレスレベルを低下させる効果が見られました。

50

戦略 5 - セルフケア
身体の声に耳を傾ける



51

レジリエンスを高める
運動

- ✓ 運動とメンタルヘルスは、高い相関関係がある
- ✓ ゆるやかな運動(30分を3回)は抗うつ効果がある
- ✓ 睡眠の質を改善する
- ✓ ヨガは感謝と人生の意義を高める効果がある

(Babyak et al, 2000; Ben Shahr, 2010)



レジリエンスを高める運動 - 有酸素運動

- エアロビクス、ジョギング、ランニング、水泳、あるいはサイクリングなどの、有酸素運動は幸福への最良の方法の一つです。
- 単に10分間の運動でも気分が高まりますが、30分から35分間の運動が最適です。理想的には、一週間に3回以上運動して下さい。
- 幸福な人々が人生からより多くを得ているのは、全ての面でより多くを人生に投入しているからです。
- 人間関係、仕事、遊び、その他。そのような人々は人生を謳歌し、広範な活動に従事し、それらをやる際により多くのエネルギーと情熱を投資しているのです。とりわけ、やるのが楽しいことに対して。



レジリエンスを高める運動 - ダンス

- アップビートでカロリーを消費するスタイルを好むなら、タップやスイングをお勧めします。
- もう少し控えめなものなら、タンゴでしょう。初心者にはフォックストロットやワルツがいいでしょう。
- クイックステップは上級ダンサー向けです。少し変化を求めるなら、サルサ、チャチャ、あるいは、マンボーを試してはいかがですか。
- 情熱をもって踊りたければフラメンコでしょう。もし、グループでのダンスが魅力的なら、ラインダンスやフォークダンスもあります。
- もし、ダンスを使って感情表現をしたいなら、ダンスの動きを使った治療法が向いているかもしれません。



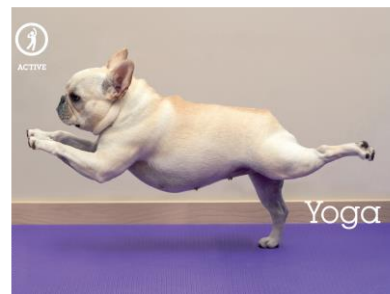
レジリエンスを高める運動 - 太極拳

- 太極拳は中国の武術の一つで、低強度の精神・身体の運動です。東洋では健康とフィットネスのために何世紀にもわたって実践されてきており、いまでは西洋においても人気を博しています。
- もともとは、自己防衛のために設計された武術としての太極拳はゆっくりとして、リズムがあり、瞑想的な動きにより、平和と落ち着きを取り戻すのに役立つように設計されています。
- 驚くには当たらないことですが、太極拳は人々をよりよく感じさせもするのです。
- 一週間に2から3回運動することがお奨めです。平衡感覚、体力、柔軟性、循環器および呼吸器機能、さらに、鎮痛と全般的な生活の質向上が確認されています。



レジリエンスを高める運動 - ヨガ

- ヨガはほとんどどこでも実践することができます。高価な機材や高額の出費を必要としません。
- 経験を積んだトレーナーはおそらく必要ですが、ヨガは人気があり、既に多数の人々によって利用されています。
- いくつかの型は、椅子に腰かけてできるヨガで、実演するのは簡単ですが、非常に高度な運動テクニックになることもあります。
- たとえ30分であったとしても、ヨガは健康にとって前向きな結果をもたらします。



レジリエンスを高める運動 - ウォーキング

- 健康的なライフスタイルの一環として、歩きながらミーティングを行います。身体運動と社会的つながりを組み合わせることができ、幸福、創造性、友情を高めることができます。
- 徒歩で通勤します。
- エレベーターを利用する代わりに、階段を使用します。
- 机で座りっぱなしにせず、昼食時に運動します。休憩時間に歩き回ります。
- 結果として生じる身体的および精神的健康の改善は、休みを減らし、職場での関与を改善し、スタッフの採用と維持を支援するのに役立ちます。



57

レジリエンスを高める食事



- ✓ 新鮮で未加工の食べ物(シリアル、野菜)
- ✓ 多くの果物と野菜
- ✓ ほどほどの脂肪分と油分
- ✓ 減塩と糖分を控える
- ✓ 他者との食事
- ✓ サイコバイオティクス(腸内の環境は脳と行動の両方に影響を与える)

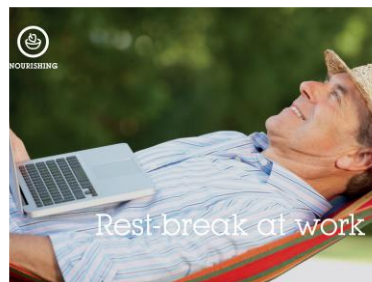
休息と睡眠

- ✓ 自然な「リセット」ボタン
- ✓ 睡眠は質と量が大切
- ✓ 睡眠不足は、身体的障害と認知障害を招き、心臓病、脳卒中、心不全のリスクを高めます。
- ✓ 安らかな睡眠は心理的な幸福を助け、逆もまた同様です。
- ✓ 幸福感の増加はよい質の睡眠を招きます。



レジリエンスを高める休息 - 仕事時の休憩

- 仕事時間中に休憩を取ってはいかがですか？
- 仕事に単純に「タイムアウト」休憩をとることの潜在的なインパクトは最近支持を得てきました。
- 仕事の休憩は疲労の影響を緩和し、実際に生産性を向上させることが示されています。
- 自然に関する写真集やビデオを見るのは簡単にできるのでお勧めです。
- 刺激的で、彩色に富み、それでいて全くプレッシャーが無いので、この活動は自分の気分をより良くする、大きな潜在能力を持っています。



マインドフルな時間：強みの山

目的： 困難な状況で地に足をつけ、強くし、安定的にさせることを助けます

- 力を抜いて立ち、肩幅に足を開き、手は両側に置いてリラックスします。呼吸に注意を向けます。
- 次に、しっかりと地に足をつけ、静かに落ち着き、強く今この瞬間に注意を払い、自分自身が山になったようにイメージします。
- まず足のかかとに注意を向けます。次にくるぶし、足に向けます。足、ふくらはぎ、太ももの筋肉に力を入れて、足全体を感じます。
- 次に自分の注意を、腰、背中、お腹を通して上に向けていきます。背筋と腹筋を使い、これらの部位を引き締めて下さい。
- 注意を肩、腕、手、指に向けて下さい。手を下に優しく伸ばして、腕全体に力が入る感覚を感じます。
- 最後に、注意を胸、背中の上部、首、頭に移動し、威厳の姿勢でまっすぐに立ちます。強さを感じて下さい。
- 山のようにどっしりと立ち、一分間普通に呼吸をして下さい。体の感覚を感じ、刻々と変化する感情に気づきます。今この瞬間に集中してください。山のように立つだけで、必要な時にいつでも、この地に足のついた強さを思い出すことができます。

