

ストレスを軽減し健康でよりよく過ごすための 運動や精神面への心がけ

運動：

もしも今あなたが、「逃避したい」くらいのストレスフルな状態にある場合、運動は、自然に身体を今まで通りの状態に戻すのに役立ちます。 エンドルフィンなどの「良い」化学物質が放出されるからです。

有酸素運動（例：ウォーキング、サイクリング、ダンス、水泳など）は、以下に役立ちます：

- ・ 心臓血管系の強化
- ・ 持久力の増加
- ・ 血圧の調整促進
- ・ 血糖の調整促進
- ・ 怒りや感情の噴出を徐々に軽減
- ・ 慢性的な緊張を和らげる
- ・ 抑うつと不安の軽減
- ・ 良質な睡眠の促進（注意：有酸素運動は就寝時間より 2 時間以上前に行いましょう；朝や、午

後早めの時間帯に行う)

ストレッチ運動(例: ヨガ、太極拳、ピラティス、ストレッチなど)は、以下に役立ちます:

- ・ リラックス効果
- ・ 慢性的な緊張の緩和
- ・ 抑鬱と不安の軽減
- ・ 血行促進
- ・ 筋力や引き締まった筋肉の維持
- ・ 関節可動性の促進
- ・ 就寝前に行うことで、良質な睡眠を促進

運動する時間をつくる:

- ・ 少なくとも週に3回はおこなう
- ・ 自分に合った日や時間を決める
- ・ モチベーションを高めるために音楽を活用する
- ・ サポートが必要な場合、友人と一緒にいる

よくある言い訳:

- ・ 疲れすぎてできない

- ・ 運動は退屈だ
- ・ 職場でたくさん歩いている

スピリチュアリティとウェルビーイング：

スピリチュアリティとは、自分のコアとなる部分や、大きな力と結びついている感覚、または人生に意味と目的があるという感覚のことです。宗教的なしきたりや慣習などが含まれるかもしれませんが、通常は、静かで落ち着ける時間を要することが多いでしょう。私たち誰もが、精神的に豊かでありたいというニーズを持っています。ただし、それを実現する手段は人によって異なります。

あなたにとって大切なことや、あなたが意味や目的を感じていることを想像してみてください。あなたの精神性を豊かにするために活用できそうな方法を考えてみましょう。

精神性を豊かにする活動の例：

- ・ 瞑想
- ・ 祈り
- ・ 自然の中で、静かな振り返りの時間
- ・ スピリチュアルな本や感動をくれる本の読書
- ・ 瞑想や物思いにふけるウォーキング
- ・ 寺社仏閣へのお参り

- ・ 仏像を見に行く
- ・ 祭壇や神棚をつくる
- ・ 聖書や聖典の勉強会
- ・ お経を唱える
- ・ 楽器を演奏する
- ・ ダンス
- ・ ヨガ

参考資料:

Self Care Strategies for Healthcare Professionals, ©Department of Nursing Research and Education, City of Hope, Kate Kravits, RN MA, Principal Investigator and supported by a grant from the UniHealth Foundation.

“自分自身に思いやりと慈悲の心を向けると、他者への癒しが生まれる。”

ウェイン・ミューラー

Wayne Muller

神の恵み

私に恩恵をください

自分の欲求を無視せず ケアするために、

謙虚さを

救済せず 支援するために、

優しさを

冷淡にせず 明快であるために、

慈悲を

拒絶せず たしなめるために、

慎重さを

私の私生活を干渉されず オープンであるために、

ユーモアを

恥じらわず 人の失敗を認めるために、

思いやりを

自分を捨てず 惜しみなく与えるために

出典不明