

# マインドフルネス・心の健康体操の実習・講演・講義

目標＝「心の抵抗力」の向上・生活不活発病・介護予防・うつ病自殺予防

- ・ 脳神経生理学とマインドフルネス心理療法の理論を背景にした心の健康体操
- ・ つらい出来事からの心理的ストレスや生活不活発(ひきこもり)、による心身の病気の予防、自己成長、自己実現
- ・ 時間は、場所により、1時間から2時間。 1回きり、 毎月1回など

## ★期待される予防効果

- ・ うつ病(仕事ストレス、介護、対人関係、定年後荷おろしうつ、がん、重い身体の病気、愛する人の死亡などから発病する可能性)
- ・ 不安症(あがり症、対人恐怖、パニック障害)
- ・ PTSD(心的外傷後ストレス障害)
- ・ 自殺(うつ病、不安障害の悪化による)、家族の不和、いじめ防止、孤独
- ・ 生活不活発による認知症、生活不活発病(高齢者の足腰が弱る)、介護状況になる

## 心の健康体操の内容の例

### (A)心の健康に関する話

- ★悩み事に対抗して、うつ・自殺を防止する心、意志作用についての学習。
- ☆それを活性化するマインドフルネス実践法。神経生理学的な影響、自己探求哲学についてのやさしい話。

特定非営利活動法人  
マインドフルネス総合研究所  
〒349-0144  
埼玉県蓮田市椿山3丁目17番5号  
電話 048-769-2036 E-メール:  
saitama@co.email.ne.jp

### (B)呼吸法の実習

- ★前頭前野、セロトニン神経、副交感神経などを活性化
- ☆自分の心を観察する呼吸法
- ☆ストレス対処法が向上して心の病気の予防(特にうつ病の予防)

### (C)前頭前野・セロトニン神経の活性化の手足・身体の運動とゲーム

- ☆次の体操は一例です。大切なものは毎回行い、あきさせないように新しい体操やゲームも加えます。
- ☆準備運動(足もみ、足首の曲げ伸ばし、肩まわし)
- ☆指運動(親指・小指運動、図形描き、1人じゃんけん、グーパー、その他)
- ☆歩行運動(3歩目おおまた、なんば歩き、息をはき4歩吸いながら2歩、など)
- ☆たのしいゲーム(前頭前野、海馬の活性化)
- ☆スクワット、片足立ち(転倒予防)

☆フリフリグッパ体操＝冬でも雨の日でも室内でできる運動

心の病気予防、自律神経失調症の予防、転倒防止、介護予防

(筑波大学の征矢英昭教授が開発した体操＝「フリフリグッパ」、ワニボックス)

☆動作法(副交感神経の活性、イライラ、肩こりや血行不良などの改善)