

# 心の健康体操の実習・講演・講義

目標＝「心の抵抗力」の向上・うつ/認知症/自殺予防・介護予防・孤独孤立の克服

☆脳神経生理学、西田哲学、マインドフルネス心理学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、2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、孤独孤立、ハラスメント、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、社交不安＝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・孤立の克服、孤独感によるうつ病、自殺の予防
- 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)心の健康に関する学習

★悩み事に対抗して、うつ・自殺を防止する心、意志作用(価値実現の)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

代表 大田健次郎

〒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](mailto: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・海馬の活性化の手足・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)(デュアル・タスクで前頭前野の活性化)

☆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」、ワニブックス)

☆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)