

筑後市地域自立支援協議会

全体会

令和6年2月21日（水）

筑後市総合福祉センター

40事業所 62名参加

「呼吸とメンタルヘルス～禅・マインドフルネスによる心身統一～」

講師 清水寺副住職
鍋島 隆清さま



障害福祉サービス事業所は、年1回、障害者虐待防止に関する研修を実施することが義務付けられています。

今回の全体会では、職員が抱えるストレスが利用者への虐待につながらないよう「職員に対するストレスケア」をテーマにご講和頂きました。

【講師プロフィール】

母はクリスチャン。クリスマスに教会へ行きお祈りしていた。大学は心理学専攻、セラピスト臨床を学ぶ。また、ラブフルートを使い、小野昭一氏より呼吸のすばらしさ、影響について学ぶ。

*マインドフルネスとは…心と身体に働きかけるトレーニング技法のひとつ

『今、この瞬間』に意識を向け続け、聞こえてくる音だけに耳を傾ける

瞑想って難しいと思いませんか？

自分から何もしない

ただ安らいで待つ

沈黙する

瞑想

ただ安らいで在る

効果

ゆっくり呼吸
呼吸をコントロール

心が落ち着いてくる

- ・ストレスを劇的に減少させる
- ・不安や落ち込みの感情を緩和する
- ・学習能力や、人間性知能の向上、想像性の向上
- ・血圧の安定

結果

心にゆとりができストレスケアに！

まとめ

○障害者虐待の一因として、虐待をする人のメンタルヘルス（心の健康状態）があげられます。忙しい日々の中で、瞑想してリラックスする時間を設けることは、心身にとってとても大切だと改めて感じました。

○深呼吸することで、心が落ち着きスッキリとした気持ちになります。ストレスを感じた時には一度立ち止まり、深呼吸することを意識していきます。

○令和6年度も権利擁護の研修を実施し、障害者虐待防止について深めて行きたいと思います。

みんなでやってみました！

最後は相手に向ける慈悲の瞑想が大切。

