

ココロころころ

K o k o r o k o r o k o r o



天気のようにキマグレに移り変わるココロ。

ハレの日・アメの日・クモリの日、時には台風や大雪の日もあるかもしれない。

でもそんなココロと付き合いながら歩み続けるあなたは、世界でただ一人の素晴らしい存在だ。



冬支度と マインドfulness

公認心理師・臨床心理師 酒匂 努

皆さんこんにちは。公認心理師の酒匂努です。つい先日まで夏の陽気だったのに、突然冬がきたような寒さ…。私も慌てて衣替えをしました。気持ちも「冬はいやだなあ」「寒いのが苦手」と暗くなりがちですし、メンタルへの関心が高い人ほど「毎年冬に具合悪くなる…」「冬は日照時間が…」などとネガティブな自動思考が多くなりがちです。このような自動思考がたくさん沸くほど、気温とともに気持ちも下がりやすくなります。そこで役に立つのがマインドfulnessの考え方です。

「寒いのがいやだ」と考えている自分に気づいたら、そう考えている自分を客観的に見つめて、「寒いのがいやだね、今そう考えていたよね」とありのまま受け止めます。同時に「冬は寒いもの。寒いなら寒いなの過ごし方がある」などと、冬に対しても「好き・嫌い」と評価せず、ありのまま受け止めます。そして、今この瞬間に意識を戻します。このように自動思考を放置せず、心は穏やかに過ごすためにマインドfulnessは助けになります。今年の冬は暖かい部屋で瞑想でもいいかなでしょうか♪



喫茶リワーク始めました

精神保健福祉士・社会福祉士 高見澤 優芽



季節の移ろいに伴い気温も低下し、一層の体調管理が必要になってまいりました。

そこで10月よりリワークでは、あったか〜いお茶コーナーを充実！保温のポットからいつでも飲めるよう、ご用意しています！

月曜日のほうじ茶に始まり、火曜日：紅茶、水曜日：ジャスミン茶、木曜日：緑茶、金曜日：麦茶といったラインナップです。「いろいろなお茶があって嬉しいです」「昔は苦手だったジャスミン茶、挑戦してみたらおいしく飲めました」といったお声をいただいております。

尚始めたばかりで、現在試行錯誤中です。何かおすすめのお茶があれば、是非教えて下さい。



【あなたとココロの情報誌 ココロココロ】
発行：サンピエール病院リワークセンター