

上手な気持ちの切りかえ方

五感を使った心理療法

2023年3月 福岡東医療センター ひまわりサロン
心療内科 西原智恵

気持ちが切り替わらないとき…



過去について

- ・過去の出来事を反芻
(繰り返し考える)
 - ・人間関係のもやもや
 - ・病気・症状・治療の記憶
- ⇒後悔、怒り、つらさなど

将来について

- ・仕事や経済面について
 - ・今後の病状や治療について
- ⇒不安、焦り、嫌悪、不信など

過去や未来についての自動思考が多いとき、メンタル不調は起こりやすくなります

マインドフルネス

体の感覚を手掛かりに、「今、ここ」で起きている体験に集中することで、自動思考に基づいた価値判断を手放す在り方

五感に集中することで、考えを客観視し、
気持ちを切り替えやすくする方法

マインドフルな状態

気になる予定

明日の予定は・・・
返信をしないと・・・

➡ 呼吸に戻る

対人関係の悩み

昨日あの人は態度悪かった
何でなんなことを・・・
私はどういい返そうか

➡ 呼吸に戻る

衝動

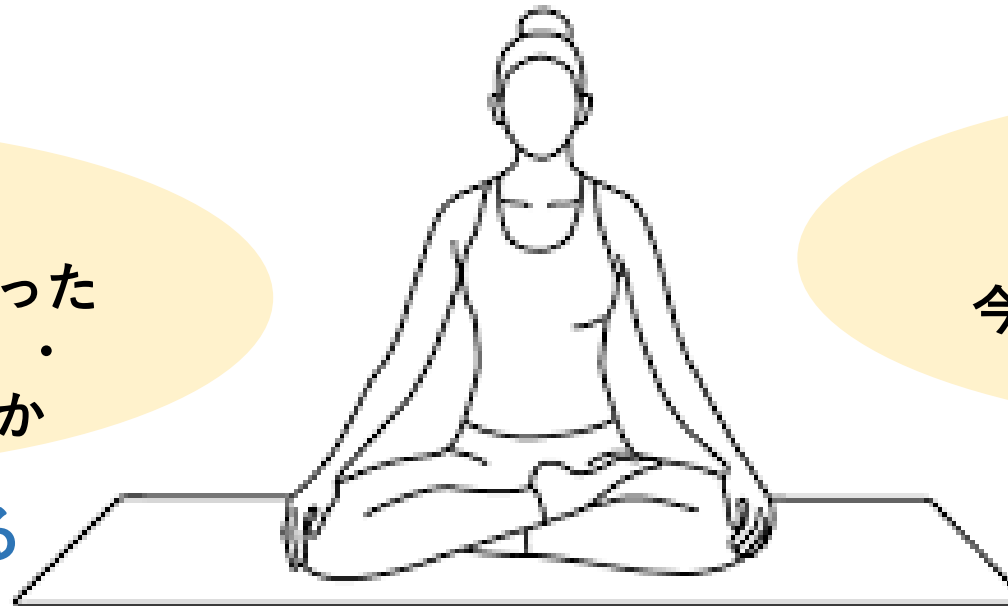
洗濯物を干さないと・・・
足がかゆからかきたい・・・

➡ 呼吸に戻る

将来への不安

来月のお金が厳しい
今後このまま出費続くと・・・
老後はどうしよう・・・

➡ 呼吸に戻る



不安 ↓ 怒り ↓ 衝動 ↓

Z.V.シーガル
J.M.G.ウィリアムズ
J.D.ティーズデール 著

越川房子 監訳

マインドフルネス 認知療法

うつを予防する新しいアプローチ

北大路書房

Using Mindfulness to Lose Weight
and End the Struggle with Food

マインドフル・ The Joy of Half a Cookie イーティング

過食から自由になる心理学

ジーン・クリステラー
アリサ・ボウマン
[著]

小牧 元 大森美香
[監訳]

日本評論社

五感を使った心理療法

- ・呼吸を使ったマインドフルネス
- ・マインドフルイーティング
- ・マインドフルウォーキング
- ・音楽療法
- ・ペットセラピー
- ・タクティールケア
- ・アロマセラピー

聴覚

触覚・聴覚？

触覚・嗅覚

嗅覚

呼吸を使った マインドフルネス・トレーニング



レーズンエクササイズ

