

Topics+

緊急対応：震災における心身ケア +

この度の東日本大震災で被災された皆様に心からお見舞い申し上げます。
また、多くの亡くなられた皆様のご冥福を深くお祈り申し上げます。
今もなお被災地で救援されている方々のご健闘をお祈りするとともに、一日でも早く復興されますことを強くお祈りしております。

震災から3週間余りが過ぎ、継続的なストレスで心身の不調を訴える人が広域で毎日に増えてきています。
リプリンスプラスとしてできることは何かを問い続け、まずは「ストレスのサインや心身の不調の対処法」をお伝えすることから始めようと以下にまとめました。ぜひ、参考にいただき、ご自分に合った方法を生活に取り入れ、少しでも穏やかな時間をお送りいただく一助になればと願っております。

ストレスのサインに気がつく | 子どもと高齢者のストレス反応と対処法

突然の災害は私たちに心理的なショックを与え、誰もが不安になります。いくつもの症状が重なる場合もありますが、バランスを取り戻すことで軽減されていきます。決して治らないと思わず、安心してください。特に大きなダメージを受けやすい子供や高齢者の注意点です。

子ども

未就学児童は、恐怖心や不安感がわからず、表現が上手くできません。身体症状や行動面に現れやすく、大人とは違った形の症状がでることがあります。

サイン

夜泣き、指しゃぶり、夜尿、笑わない、親から離れない、甘える、言葉がでない、反抗的な態度、集団への不適応、落ち着きがない、喘息、アレルギー症状

対処法

なるべく傍にいる時間を長くする、話を聴く、スキンシップを増やす（抱きしめる、手や背中をさする）

※未就学児童には言葉で状況を説明することがかえって逆効果になることもあります。



高齢者

加齢に伴う心身機能の低下で、突然の事態に適応しにくく、新しい環境そのものが大きなストレスになる場合があります。

サイン

不眠、頭痛、食欲不振、胃痛、吐き気、血圧の変化、イライラ、抑うつ状態、疲労感、孤独感、不安感

対処法

声をかける、人とのふれあいの場を増やす、孤立しないように配慮する、スキンシップをする（手、足、背中をさする）

セルフケア① | 硬直した心身をほぐして、自律神経を整えよう

ストレスで2週間以上緊張状態が続いていると自律神経のバランスが崩れ、不眠・頭痛・腹痛・吐き気など心身に不調が現れます。そのアンバランスに気づき、バランスを取り戻すことで症状は緩和しますから、治らないとは思わず、下記を試してみてください。 ※ 1~4を一連の流れで行うとさらに効果的です。

1. 上半身をゆるめる

- ① 両腕を曲げ、肩を耳につける気持ちで持ち上げる。顔にもギュッと力を入れ、「1・2・3」と数える。
- ② 一気に肩から腕全体の力をストンと抜く。
- ①~②を3~5回程度繰り返す

緊張感には特に上半身に現れます。
上半身をゆるめることで呼吸も楽になり、
不眠や肩こり、頭痛が和らぎます。
力を抜きたい時には、逆にさらに力を入れるのがコツです。

2. ゆっくり首を回す

- ① 首に意識を向け、好きな方向へゆっくりと回す（グルッと一周）。
- ② 同様に反対回し
- ①~②を3~5回繰り返す

1と同様、緊張感の出やすい首を緩めることで、
頭部への血流がよくなります。

※痛みがある場合や増す場合は中断してください。

3. 意識して呼吸する

- ① 息を「ふ〜」と口から吐き出す。お腹が引っ込むように。
 - ② 口を閉じ、舌を上あごにつけ、鼻から息を深く吸い込む。お腹を膨らませるように。
 - ③ 再び口から息をゆっくり吐き出す。吸う時間の倍くらいゆっくりなペースで。
- コツ
両手を下腹部に当て、お腹が引っ込んだり膨らんだりすることを意識します。（腹式呼吸）
お腹の中にボールがあるとイメージし、吸うとボールが膨らみ、吐くとボールがしぼむ。

吐く息で筋肉が緩み、だんだんとリラックスしていきます。

<リラックスの仕組み>

呼吸→吐く→副交感神経↑→リラックス→筋肉が緩む→
胸が広がる→呼吸が深く、ゆっくりになる→気持ち落ち着く

血管が拡張→血行が良くなる→体が温かくなる

4. 自分を勇気づける

気持ちが落ち着いてきたら、言葉で自分自身を勇気づけます。好きな言葉を唱えましょう。声に出さず、心の中で唱えるだけでもOKです。
効果的な言葉の例：「大丈夫」「必ず良くなる。」「日に日に良くなっている。」

Information+

+公式HPリニューアル+

今回のリニューアルでは、一般個人のご利用者様とEAPなど企業様向けの情報をより分かりやすいよう一新するとともに、弊社の特長である「ここからだのケア」のメニュー数を増やす、お一人から学んでいただける各種レッスンを開始するなどのサービス内容の充実や、いつでも予約状況を確認しそのまま予約できる24時間オンライン予約システムを携帯・パソコン両方に導入するなど、皆様にとって利便性の高いホームページとなるよう心がけました。

新企画「ホリスティックケアのススメ」では、季節を通しての養生法やセルフケアの情報を満載して毎月更新中です。ぜひこまめにチェックしてください。



セルフケア② | アロマ精油の自然パワーで、安らぎを取り戻そう

ショックや深い悲しみ、心身の激しい消耗

ネガティブな思考をストップ。心拍を安定させ、安らぎを与えてくれます。

フレンドレシビ

キャリアオイル大さじ1 (15ml)
オレンジ2滴、ベルガモット3滴、ゼラニウム2滴

- ①みぞおちに塗り時計回りに撫でる。
- ②手首～肘まで塗る。手首周りをグルッと撫でる。
- ③内側の真ん中のラインを手首～肘まで 親指でチューブを押し上げるようになる。



長期的ストレスによる無気力に

効果自律神経のバランスを取り戻し、気持ちを強め、明るい気分。

フレンドレシビ

キャリアオイル大さじ1 (15ml)
マジョラム1滴、プチグレン1滴、パイン1滴

子どもたちに “ストレス・バイバイ”

疲れや緊張をほぐし、明るく爽やかにしてくれます。

おすすめ精油は

柑橘系(マンダリン、ベルガモット、オレンジ)

ティッシュやお湯の入ったマグカップに2～3滴垂らし、香りをかぐ。
*精油が手に入りにくい場合は、柑橘系の皮をつまみ、出てきた水分をティッシュに塗り、香りをかぐ。

コミュニケーション | 絆を深めよう、人は人によって癒される

周囲の人のストレスを和らげることでお互いに安心でき、信頼関係が深まります。長期的なストレスを乗り越えるには、より多くの人の力が必要です。サポートしあえる関係が大きな力となります。

相手を支える話の聴き方

同じ経験をして、人によって捉え方、感じ方は様々です。自分の価値観や意見は横に置き、判断や評価はせず、ありのままの相手を受け入れる気持ちで耳を傾けます。目をみてうなずく、あいづちを打つ…言葉がなくても構いません。

相手の言った感情の言葉を繰り返します。

例：「辛かった」→「辛かったのね」、
「怖かった」→「怖かったんだね」 など



スキンシップ

人の温もりはホッとします。手や足、背中をさするだけでも安心しますが、感情に敏感な「手」をアロマの精油を用いてトリートメントすると更に効果的です。どんなやり方でも大丈夫です。大切なのは圧とリズム。相手が気持ちいいと感じる圧でゆっくり優しくなでましょう。

※「セルフケア② アロマ精油の自然パワーで、安らぎを取り戻そう」の項目を参考にしてください。

言葉かけのワンポイント：

「頑張って！」と言いたくなりますが、既に頑張っている場合は逆効果になります。「一緒に頑張りましょう」「応援しています」という言い方ならば負担にならないでしょう。

Holistic Networking+



東京マラソン是日

Activity+

+活動報告+ 2011.1～2011.3

【こころ、からだに学ぶ日々】

- 1月30日(水) 地域活動・相談支援センターかさい「フットセラピー講習会」
- 2月28日(日) 東京マラソン出場選手サポート活動(Holistic Networking参照)

+活動予定+ 2011.4～2011.6

- 4月17日(日) NPO法人 日本ソリューショントーク協会
フリーセラピー研究会主催「家族療法ワークショップ」
- 5月4日(祝・水) 千葉県障害者スポーツ指導者協議会主催
「心をほぐすハンドトリートメント講習会」

Holistic Human Support 人も企業もより良く調和し、豊かな社会を目指して。

こころ

EAP

働く人や企業組織へも
ホリスティックヘルスの
概念をお届けしたい。

EAP事業部

R+



こころからだが
より良く調和し、
心豊かに生きる。

ウェル・カウニングールーム

からだ

編集後記：
地震の被害の影響は目に見えない放射能という大きな存在を明らかにしました。今まであまり耳にしなかったマクレルやシールベルトと言った言葉がテレビやインターネット上に飛び交っています。正しい情報を得ることは大切ですが、専門家といえども見解は様々です。時には情報を遮断し、遠ざかることもストレス軽減に繋がります。不快な五感の刺激から開放されることで心身が安らぐことを是非、感じてみてください。
+