



～イベントについて～
ふれあいスポーツ卓球大会参加予定
さんま祭り 11/7(火)

～ココロストレッチの紹介～

「過去の事を悔んだり、未来の心配事で頭がいっぱいになっていませんか？」



デイケアウエストでは、現在月に2回(隔週木曜日、午前)に「マインドフルネス」という、ココロのストレッチ・リラクゼーションを行っています。

人は不安な出来事などがあると、頭の中がその考えでいっぱいになってしまいます。このマインドフルネスでは「めい想」や「呼吸法」を取り入れ、今起きていることをあるがままに受け止め、味わい、そして手放す…という心の練習法を皆で行っています。繰り返し行っていくことで、不安な考えなどに振り回されなくなっていくます。



ゆったりとした雰囲気の中で行いますので、ご興味のある方は是非参加してください。

嫌いと言われた…

あの時こうしていれば…

次はあれをやらなきゃ…

不安なことなどがあると、**どんどん考え込んでしまいます。実際に起きていないことでも考えることによってストレスに感じてしまいます。**

出来事や感情をあるがままに受け止め、手放すことで考えのスパイラルを断ち切ることが出来ます。

参加者の声

自分を客観視することで、妄想から一步離れて考えられるようになった。 Aさん

家でもめい想を続けてみた。色々考えてしまうけれど、その中でも余計なことを考えないようになった。 Bさん

心がほぐれてリラックスできた。 Cさん

何度もやっていくうちに、気持ちが落ち着いていくのがわかった。 Dさん

