

# 岡山 EAP カウンセリングルーム メンタルヘルス ニュース



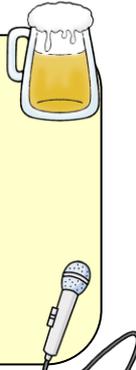
〒703-8520  
岡山市浜 472  
岡山 EAP カウンセリングルーム  
発行責任者: 荒木潤子

Tel(086)272-8116  
Fax(086)273-9944  
<http://www.harenet.ne.jp/okayama-eap/>  
e-mail : oka-eap@po.harenet.ne.jp

## あなたはどちらのタイプ?

ストレスがたまると・・・

- ・お酒を飲んでうさ晴らし
- ・友達と喫茶店でグチを言い合う
- ・カラオケに行って歌いまくる

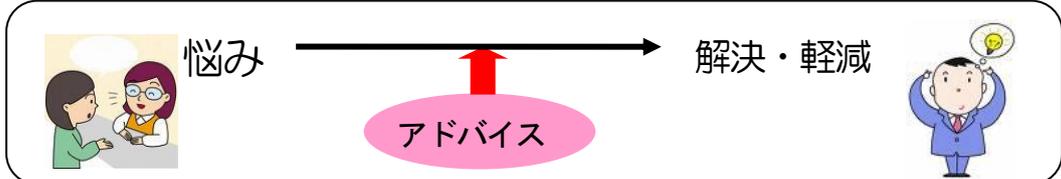



一時的なストレス解消法

- ・困ったことは上司に相談する
- ・悩みは岡山EAPカウンセリングルームに相談する



ストレス源を取り除くストレス解消法



## 音楽療法のすすめ

音楽には、緊張緩和や不安感を軽減したり、からだと心をリラックスさせる効果があると言われています。また、演奏や鑑賞を通じて他者とコミュニケーションがとれるのもよいと言われています。

音楽を聴く、鑑賞する

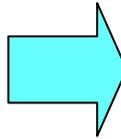


自分で歌う、演奏する

☆ 今の自分の気分やテンポに合った、好きな音楽を選ぶのが基本☆  
徐々に望ましい気分にあった音楽に変えていくとよいと言われています

例：気分が落ち込んでいて、元気を出したいとき

- ・ ゆっくりしたテンポ
- ・ 静かで落ち着いた雰囲気
- ・ リズムや旋律が緩やかな音楽



- ・ 少し速いテンポ
- ・ 明るい雰囲気
- ・ リズミカルで旋律の動きも活発な音楽

### 心身疲労とストレスの緩和

グルック 「精霊の踊り」  
ラフマニノフ 「ヴォーカリーゼ」  
マスナー 「タイスの瞑想曲」 など



### 胃腸障害の緩和

ブラームス 「ピアノ・トリオハ長調」  
バルトーク 「ヴァイオリン・ソナタ」  
バッハ 「2つのヴァイオリンのための  
協奏曲二短調」 など

### イライラ・血圧が高いとき

バッハ 「ヴァイオリン協奏曲二短調」  
バルトーク 「ピアノ・ソナタ」  
ベートーヴェン 「ピアノ・ソナタ第8番」  
ドビュッシー 「ピアノのために」  
など



(ポドルスキーの音楽処方リストより抜粋)

### 〇ミニ解説〇

なぜ音楽が効果的なのか？

さまざまな研究の結果、音楽には、体の代謝を促す役割があること、曲によっては筋肉の力を高めたり、低くする役割があること、体をめぐる血液の量や血圧、脈拍数を変化させること、痛みを感じる痛覚を弱める動きがあることなどがわかってきました。ストレス性の胃潰瘍、十二指腸潰瘍、気管支ぜんそく、動脈硬化、慢性関節リウマチなどの症状緩和に効果があると言われています。

(図解雑学 ストレスより抜粋)

