

岡山 EAP カウンセリンググループ

メンタルヘルス ニュース

〒703-8520
岡山市中区浜 472
岡山 EAP カウンセリンググループ
発行責任者：松岡恵子

Tel (086) 272 - 8116
Fax (086) 272 - 0883

<http://okayamaeap.jp>

じひ めいそう 慈悲の瞑想

仕事や家庭でのストレスに加え、「過去の辛いこと」「将来への不安」など、知らず知らずのうちにネガティブな気持ちが頭の中をぐるぐるしてしまふことはありませんか？

私たちは苦しい状況になると、非難し傷つけるような言葉を自らにかけてしまったり、自分一人がつらいと感じてしまったり、自分にダメ出ししてしまふことがあります。

慈悲の瞑想とは

さまざまなネガティブな気持ちに気づいたときに、自分自身に優しい言葉をかけ、最大限の温かい気持ちを自分に向けて接することで、ストレスを和らげ、精神的な安定をもたらすと言われていています。自分の至らない点から目をそらして甘やかそうというのではなく、自分の良い面も悪い面も受け入れて前に進もうとするメンタルケアです。

準備

- 静かで落ち着いたところで楽な姿勢で座り、背筋を伸ばします。
- 目を閉じて、深呼吸を3回します。
- 自分の良いところを2つ、3つ思い出します。

ステップ①

- 次の言葉を心の中で、ゆっくりと、丁寧に唱えます。
私が幸せでありますように
私が穏やかでありますように
私が健康でありますように
私が安らかに暮らせますように (3、4回繰り返す)

ステップ②

- 沸き起こってくる感情、感覚、言葉に気付き、それらを良い・悪いと判断せず、ありのままを優しく受け入れます。
- それを心にとめながらステップ①を繰り返します。

心の中で傷ついた自分を癒す言葉をかけることで、気分が楽になり、優しい気持ちになります。不安や心配事が頭をしめる時や1日の終わりに自分をねぎらい、受け入れ、温かい声掛けを意識してみてください。

<EAP ご契約企業のみなさまへ>

岡山 EAP カウンセリンググループでは、毎月のメンタルヘルスニュースの発行のほかに、電話相談、Web 相談なども行っております。相談内容も、職場の悩みだけでなく、プライベートな悩み（子どものこと、夫婦関係など）も承っております。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。



電話番号：(086) 272 - 8116 URL：http://okayamaeap.jp