

広島心理教育研究所

cachette通信

臨床心理士小村緩岳
 TEL:082-879-0170
 H.P:090-6832-6695
<http://hi-pec.com/>

「デイリーアップリフツ」で+

いつもお読みいただきありがとうございます。新緑の季節、私的には一年で最も好きな季節になりました。新年度を迎え、いろいろ変化の時期、ストレスも多くなりがちではありませんが、より一層のケアをして元気に過ごしたいですね。

日々の生活や仕事の中でストレスには必ず出会います。日常の中のものとしたストレスをデイリーアップリフツといいますが、ちよつとしたことでも積み重なると大きい負荷になり、ストレスによる害を誘発する原因になります。

「デイリーアップリフツ」とは

◆そこで、日々のストレスをなるべく早めに緩和・処理していくことが長期的な心の健康につながります。◆ストレスの対処法にはいろいろなものがありますが、心と体に「癒し」を与えて疲労をとり、エネルギーをチャージすることが大切です。それでこそ、仕事への取り組み方などの問題解決への意欲を保ち続けることができます。◆デイリーアップリフツとは、「癒し」や「エネルギー」になりうる「労働や日常生活において経験するポジティブな出来事」で、

それが多いほど、物事を楽観的に考えられるようになり、心理的ストレス、緊張・疲労など身体的ストレス反応の緩和に効果があることが知られています。◆デイリーアップリフツは、ストレス状況への適応力を高め、ストレスが高くても「イキイキ」とした状態を維持する為に一役買ってくれるのです。◆そうした状態だと生産性が上がり、仕事への活力も高くなる可能性が高いですね。

◆デイリーアップリフツを高めるには、セルフケアに加え、人間関係が大きく影響します。◆充実した睡眠、栄養バランスのとれた食事、定期的な適度な運動、遊び・楽しみごとといった普段のセルフケア、「癒し」を大切にする一方、職場内でお互いにポジティブなフィードバック(肯定的な声かけ、ほめる)を多くするよう心がけたいですね。



編集後記

毎日の生活がワンパターンだと何となく空しくなることも。ある意味、ぜいたくな悩みかもしれませんが、小さいことに喜びを見出すことは、とてもエコなぜいたくなのかも、と思う今日この頃です。(y)

悩んでいませんか？

- ・ 職場や家庭の人間関係での悩み。
- ・ 仕事、トラウマ、育児、将来の不安。
- ・ うつ気分や不安など心の不調がある。
- ・ 自分の性格上の問題など。
- ・ 誰にも相談できない。
- ・ 相談相手がいない。
- ・ 自己啓発のために。

- 一人で悩まず、まずは「相談」で気持ちの整理を。
- 相談に関する秘密は厳守します。

カウンセラー紹介

医療機関での心理療法士としての実務経験は、もちろん、企業・学校でもカウンセラーを務めています。うつや不安への個別カウンセリングのほかセミナー等広く活動するメンタルの専門家です。



広島心理教育研究所 代表
 小村 緩岳 (むら けんかく) 臨床心理士 (9776号)

日本臨床心理士会・広島県臨床心理士会
 日本心理学会 広島県心理学会
 日本認知行動療法学会 正会員
 日本認知行動療法学会 正会員
 中井大学 大学院 教育心理学研究科 客員教授
 広島大学 文芸学部 心理学専攻 非常勤講師

cachette

とはフランス語で『隠れ家』の意味です。当カウンセリングルームが、ここをオープンにして自分の本当の気持ちをつかむために、心を自由に遊ばせることが可能な「癒し」の空間であることを表現しています。

ホームページで情報発信中！
 予約・お問い合わせもいつでもネットで

広島心理教育研究所
 TEL : 082-879-0170
 HP : <http://hi-pec.com>