

heartful sketch

# ハートフル スケッチ

## ストレスケア編

Vol.3

# マインドフルネス

### 身体を使った心のトレーニング

福岡市に住む  
Bさん(30代)

いつもイライラして  
口調や態度が  
きつくなりがち。  
そのため周りや衝突して  
ばかりで人間関係が  
うまくいかず、孤立気味。

だんだん  
気が滅入るようにな  
り、涙を流すこ  
とが多くなった。

感情に振り回されない  
ためのセルフケアを  
提案されました

資料をじっくり  
マインドフルネスを  
してみませんか？

院長  
進藤 太郎 医師

症状の改善や  
再発防止に効果的  
マインド  
フルネスの効果  
・抑うつ傾向の減少  
・痛みの減少  
・不安感の軽減

やってみます

へえ…  
などが研究で  
報告されて  
います。

基本の呼吸法を  
やってみましょう

呼吸法の他にも食べる・飲む・物を使う、  
など様々なワークがあります。

スタッフ

難しい…

マインドフルネスに参加

今この瞬間の  
感覚や感情に気づく  
トレーニングです

呼吸と動作に  
集中します

肩や指先の  
感覚はどうですか？

ん？肩こってる  
気がつかなかった

毎日すると  
効果的です

へえ…

それから毎日  
朝起きて…

スーハー

今の体調は…

お風呂で…

スーハー

今の気分は…

その後、職場で  
書類やり直して  
くれる？

はい

あ、今はちょっと  
イライラしてると  
感じます。

少し冷静に  
自分を  
見るように  
なったかも!!

10月号へ続く



医療法人 唐虹会

## 虹と海のホスピタル

Rainbow & Sea Hospital

☎ 0955-77-0711

〒847-0031 佐賀県唐津市原842-1

受付：月～土曜日 9:00～17:00

診療科目：心療内科・精神科/内科/歯科

虹と海のホスピタル [検索](#)

● JR東唐津駅よりタクシーで5分 ● 唐津ICより車で約1分



感情や思考のコントロール  
が上手く出来ない方の為に開  
発された、治療法のひとつで  
す。また、ストレス対処法とし  
て医療現場、教育、ビジネスな  
どあらゆる現場で活用されて  
います。マインドフルネスは  
やって身につけることが大切。  
繰り返しトレーニングするこ  
とで、ストレスがあっても自分  
で自分を整えることができる  
ようになります。



院長  
進藤 太郎 医師

### マインドフルネス について