

2018/10/4 宗谷管内 幌延町役場さまにて
 町民の皆さまを対象としたセミナーを行いました

去る10月4日(木)、宗谷管内 幌延町役場さまにて町民の皆さまを対象としたセミナーを行いました。

セミナーでは、『心の健康貯金のためにあなたができること』と題しまして、当社の花井直人(保健師・看護師)が講演を行い、多くの方にご参加いただきました。毎日コツコツと取り組めることとして『褒める』ことを紹介し、褒め言葉の種類を増やす、褒めるタイミングなどについて説明を行いました。褒め言葉の種類を増やす練習では、なかなか褒め言葉が出てこない中で一生懸命考える参加者の様子から、健康作りに対する真剣さが伝わってまいりました。

更に自律神経の働きについて普段から自律神経の働きを整えるための呼吸法を実践、イライラの感情との付き合い方についても説明し、コミュニケーションを通して自分と相手の双方を大切にすることが健康作りには大事であるということをお伝えしました。

2018年10月4日

幌延町にお邪魔しました！



イライラとの付き合いかた

周りの物事、相手が自分の思い通りにいかないという自分中心の考え方が原因！！

→ 浅い呼吸、血行不良(交感神経活発)

「周りを変えるのは難しいけど、自分を変えられる。イライラは百害あって一利なし」

イライラしている自分に意識を向ける。

実は自分が大事にされていないという悲しみ、寂しさ、悔しさがあるのでは！？