

セルフケアについて

2023.11

塩釜保健所 依存症家族教室

依存症は家族が本人の問題に巻き込まれやすい病気です



なぜセルフケアが必要か

- 家族が本人の問題に巻き込まれて疲弊してしまう
- 家族自身が健康を取り戻すため
- 介入のタイミングが来た時に効果のある対応を実行するため

誰かをケアする前に自分をケアしてみましよう
誰よりも自分に優しくしてください

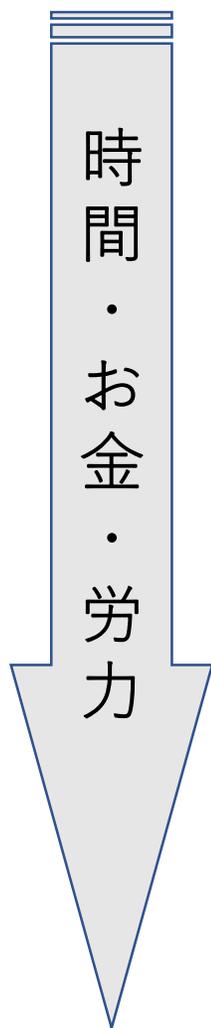
セルフケア 例

- 散歩
- サイクリング
- ストレッチ
- 気持ちを書いてみる
- スマホやパソコンに気持ちを打ち込む
- 複式呼吸を意識して行う
- 睡眠をしっかりとる
- 誰かと話をする など…

自分自身の癒し、楽しい時間
について考えてみましょう

私の楽しい時間

- レベル1～3に分けて、自分自身の楽しい時間や癒しについて考えてみましょう。
- 自分が望むものを具体的に考えることがコツです。



	私の楽しい時間
レベル1	例) 朝にゆっくりコーヒーを飲む、散歩をして家を離れる
レベル2	例) おやつにケーキを食べる、気になっていた映画を観に行く
レベル3	例) 温泉旅行に行く、友人とランチ

楽しい出来事計画

1人でできることと、
誰かと一緒にしたいこと
を分けて考えてみましょう。

あなたは誰とどんなこと
を楽しみたいでしょう？

	1人でできること	誰かと一緒に
お金が足りない	例) 朝に日差しを浴びる、 ゆっくりコーヒーを淹れる	例) 友達と森林公園をウォーキング
お金がある	例) 気になっていたカフェに行く	例) 友達とランチ

参考までに . . .

呼吸法

- ① らくな姿勢で椅子に腰掛けます
- ② らくな姿勢で深呼吸
- ③ 鼻から吸って口からゆっくり吐き出します
- ④ 5秒ほど時間をかけて鼻から吸って息を止めます
- ⑤ 6.7.8.9.10 とゆっくりと吐き出します。
- ⑥ らくな姿勢で深呼吸

吐き出す時は疲れやイライラと一緒に吐き出すイメージで

- ⑦最後はのびをしたり、首や肩を回して身体を動かしましょう

筋弛緩法

- ① 椅子に座ります
- ② 両肩をまっすぐ上にあげて力を入れて10数えましょう
- ③ 力を抜いてらかな姿勢のまま20数えましょう
力を抜く時間の方が長くなるように意識しましょう
- ④ 手のひらを上に向けて腕を伸ばしましょう。
- ⑤ 親指を指の中に入れてグーの形にして力を入れ10数えます
- ⑥ 力を抜いて腕をおろし20数えましょう

まずはできそうなものを取り入れてみてください。

体験してみても気づくこともあるかもしれません。