

祝!患者さん向け心理教室を開催しました!

2025 年 9 月 20 日 (土) に、念願叶って心理教室を開くことができました。

今回のテーマは「ストレス」で、事前のアンケートをもとに、映像、小冊子を見ながら、患者さんと学びあうことができました。

今回はコロナ禍を乗り越えた初めての勉強会で、スタッフも患者さんもみんな新しいメンバーでしたが、無事終わることができました。

これからは、定期的に勉強会を開催したいと考えていますので、皆さん気になったら、近くのスタッフにお気軽に声をかけてください。

～参加した皆さんの様子や感想～

皆さん映像と小冊子を真剣に見て、話をきいてくれました。
多少緊張している様子もありましたが、最後には、
“勉強になった”

“腹式呼吸を試したい”

“ストレスには睡眠が大切なことが分かった”

など、様々な感想を教えてくださいました。

スタッフは、この勉強会を開くため、ほかの病院が開催する心理教室を見学に行ったり、資料を集めたりしてきました。スタッフ一同、勉強になったと感じています。



当日の様子

ミニ
コラム

テーマ： 深呼吸をしよう

深呼吸は腹式呼吸ともいわれ、腹筋を使って呼吸をすることです。

深呼吸をすることでセロトニンという元気の源が活発化し、

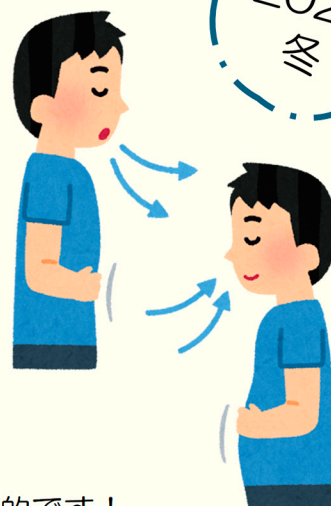
ストレス解消、爽快感、スッキリ感を味わうことができます。

ぜひ、日常生活の日課のひとつとして、取り組んでみてください。

《深呼吸(腹式呼吸)の仕方》

- ① 口から息を吐ききる ② 鼻から息を吸う
- ③ ①② をゆっくり 5 回から 30 回繰り返す

と効果的です!



2026
冬