

# 「メンタルケアとチーム作り」

実施日	講師
令和3年12月16日(木) 高円寺学園	高井 秀明 (日本体育大学体育学部体育学科 准教授)

## ★★★講師からのアドバイス★★★

### 1.新型コロナウイルス感染症による心理的影響への対策

ストレスフルな状況下では、心の問題を引き起こすことも知られており、誰にでも起こりうることである。

心と身体をコントロールするには、モチベーションが上がる時はどんな時か、また、落ち込む時はどんな時か、自分の状態を記録し、10段階評価するなど、心と身体の状態を確認することが、有効である。

### 2.日常生活におけるメンタルヘルス

○日常生活の様式を変える3つのR

①レスト(Rest).....起床時間の固定やオンとオフの切替を心がける。

②レクリエーション(Recreation).....一つのことに没入できる何かをする。(読書、映画鑑賞など)

③リラックス(Relax).....ストレッチや音楽をきくなど。何も考えない時間をつくるサウナもおすすめ。

○マインドフルネス.....ヨガや禅で使われるアプローチであり、自分をコントロールするのに役立つ。自分自身をみつめたときに、自然に思い浮かんだこと(気づき)を除去するのではなく、包み込むように受け入れること。

具体的な方法の一例.....①椅子に座り、テーブルについたら目の前に小さいものを置く

②数分間じっくりとそれを見つめる ③自分自身の感覚に意識を集中する

④数分間聞こえてくるものに耳を傾ける ⑤今、経験したことを振り返る

○漸進的弛緩法...筋肉の緊張と弛緩を繰り返す方法。よく使う部位(顔、肩、腕、腹、脚、全身)に力を入れ筋肉を緊張させ、一気に力を抜き、筋肉が緩む感覚を自覚することがポイント。運動時のアップ前・ダウン後に行うとよい。

【効果】高血圧や不整脈の改善、消化器系の回復、イライラ解消、

緊張型頭痛の改善、頻尿改善、気分転換、作業効率のアップ

### 3.コーチやチームメイトとの効果的なコミュニケーション

○論理的に物事を整理し、道筋を立ててコミュニケーションをとると相手にわかりやすい。

5W1H ( WHY WHEN WHERE WHO WHAT HOW ) を意識して伝えるとよい。

○自己と他者を大切に表現(聞く・話す)を心がける。



## 受講者からのShare Memo

## な る ほ ど

💡 深呼吸は、吸うことより先に吐く。吐く長さが長いほど心拍数が下がり、緊張をほぐすことができる。

💡 時間の使い方、ON・OFFの切り換え方など、わかっているけどなかなかできないが、朝起きる時間を決めるなど、簡単なことから、やってみるとよい。

💡 自分のことを規則化することはとても勉強になった。自分が前向きになるのも、後ろ向きになるのも、しっかり自分を理解することで判断・評価し、ストレスをコントロールしていく。

💡 マインドフルネスや漸進的弛緩法を、自分の活動でも取り入れるとよい。

💡 相手の気持ち(その時・その場)を充分考えて、こちらの意図を伝えていくと、コミュニケーションがとりやすくなる。



もっと学んでみよう!

令和2年度の  
withコロナシリーズの  
レポートはこちら

