



不安とリラクゼーション

平成28年10月19日ひまわりの会
市立病院緩和ケアチーム
心理士：田中由里子

不安

- 病気への恐怖
- 病院や治療への恐怖
- これからどうなるのか
- 身体症状に対しての不安

誰でも病気を目の前にすると不安が生じる＝「心の痛み」



感情の発散

- 人に気持ちを話し、受け止めてもらうこと
- 他の楽しみで笑うこと
- 好きなことに熱中すること
- 体を動かすこと
- 普段通りの生活をする(安心感)

補完代替療法

不安やストレスを取り除き、心身ともにリラックスする時間をもつこと



心身のバランスを整え、自然治癒力を高める




音楽療法

- 音楽の演奏を聴く
- 歌う、楽器を演奏する
- 集団で手拍子などしながら歌う



アロマテラピー

植物のエッセンシャルオイルを
用いる

- 香りの効用を楽しむ
 - アロママッサージ
- 



リラックス法

- 筋弛緩法（体の力を抜く）
- 呼吸法（腹式呼吸）



おわりに

自分でもできる方法を

日常生活の中に取り入れて