

The background features several large, stylized, overlapping swirls in shades of purple, green, and blue. Interspersed among these swirls are numerous small, yellow, triangular rays, some pointing outwards and some pointing inwards, creating a sunburst or starburst effect. The overall aesthetic is soft and calming.

不安とリラクセーション

平成29年9月20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




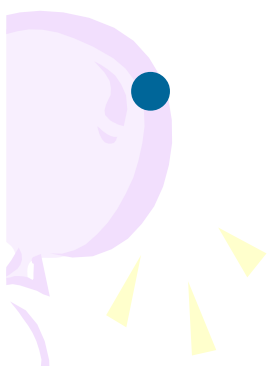
不安

- 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