

## 看護職のメンタルヘルスに活かすマインドフルネス —いろいろなマインドフルネス瞑想を体験し、日常生活に取り入れてみよう—

○松浦 彩美<sup>1)</sup>，根本 友見<sup>2)</sup>

1) 順天堂大学 医療看護学部 精神看護学，2) 国際医療福祉大学 成田看護学部 看護学科

このワークショップの目的は、参加者の皆様でマインドフルネスのいろいろな瞑想を体験し、ご自身や職場のメンタルヘルスに活用して頂くことです。

ワークショップでは、身体、呼吸、音、視覚などを対象とし、気づきを向ける瞑想を行います。講義形式ではなく、マインドフルネスを体験して頂く時間を多くとりたいと思います。今のご自身の身体、呼吸、そして心の状態に、ただ気づいていきましょう。ありのままの自分に気づくだけで、身体や心は変化していきます。体験したことをシェアする時間も取りたいと思います。瞑想をしたあとの自分にも気づきながら、心から話したいことを話してみましょ。その後、慈悲の瞑想も少し体験できたらと思います。いつも患者さん、ご家族、職場のスタッフ、学生、ご自身のご家族、パートナー、ご友人など、誰かのことをまず優先することが多い私たちですが、自分の幸せを願い、苦しみを取り除きたいと願う慈悲の心を、まず自分に向ける意味についても考えていきたいと思ひます。

看護職の仕事は、感情労働とも言われており、仕事をする中で、感情の調整が必要な場面もよくあります。仕事に対して自分の信念や思いが強いほど、それを否定されたり、傷つけられるような出来事があると、イライラしたり、怒りが生じてきます。日常で皆様がされている対処法も教えて頂きながら、マインドフルネスをメンタルヘルスにどのように活用していけるのか、こういうタイミングで、こういう方法と組み合わせると良い、など皆さんと気軽にお話しできたらと思ひます。

倫理的配慮として、参加者の方へのプライバシーの配慮として、このワークショップの中でお話し頂いた個人情報、ワークショップの中だけで扱い、外では話さないことを最初に約束させて頂きます。参加者の途中退出は自由です。マインドフルネスを体験したことがない方も、日常に活かして実践されている方も、テーマにご関心のある方ならどなたでもどうぞご参加ください。