



学びの広場シリーズ ころろ編 1

がんと上手に つきあう方法



静岡県立静岡がんセンター

はじめに

がんにかかると、
体だけでなく、心にも大きな負担がかかります。
これまでの生活が一変してしまい、
悩んでいる方も多いと思います。

これからお話しする「がんと上手につき合う方法」が、
病気に向き合う方々の参考になりますようお願いしています。



目次

1	心と体とストレス	．．．．．	3
	健康とは	．．．．．	3
	心と体・心と病気の関係	．．．．．	5
	ストレス要因	．．．．．	6
	ストレスの良い面・悪い面	．．．．．	9
	ストレスのサイン	．．．．．	10
	がんによるストレス（患者さん）	．．．．．	13
	生活者としてのストレス（患者さん）	．．．．．	14
	がんによるストレス（ご家族）	．．．．．	15
2	コミュニケーション	．．．．．	16
	患者さんご家族のコミュニケーション	．．．．．	16
	コミュニケーションを工夫する	．．．．．	18
3	病気と上手につきあうために		21
	病気と上手につきあうために	．．．．．	21
	サポートを求めることも大切	．．．．．	23
4	リラクセーション	．．．．．	25
	いろいろなリラクセーション	．．．．．	25
	腹式呼吸法（横隔膜呼吸法）	．．．．．	28
	筋弛緩法	．．．．．	31
	自律訓練法		37

1 心と体とストレス

● 健康とは

一般的に「健康」というと、病気をしていない状態をイメージするかもしれません。

けれども、必ずしもそうとは言えません。

病気をしていなくても悩みや問題を抱えていれば、いらいらしたり、気持ちが落ち込んだりして、いきいきとした生活を送ることは難しくなります。

反対に、病気や障害をもっている方も、仕事や趣味を楽しみながら、前向きな日々を送っている方もたくさんいらっしゃいます。

WHO(世界保健機関)は、「健康とは、肉体的、精神的並びに社会的に完全に良好な状態にあることであり、単に病気や虚弱でないことにとどまるものではない」と定義しています。

あなたにとっての “ 良好な状態 ” とは
どういう状態でしょう？

病気をしていない ≠ 健康

体が健康でも・・・

気持ちが沈む
いらいらする
問題や悩みを抱えている



体が病気でも・・・

落ち着いている
意欲的
前向き
趣味などを楽しんでいる



● 心と体・心と病気の関係

より健康的な状態を保つためには、「心のあり方」が大切であり、病気にも影響すると言われています。

「精神腫瘍学」（サイコオンコロジー）は、

◎がんという病気が心にどのような影響を与えるか

◎心や行動ががんや体にどのような影響を与えるか

などについて研究する学問です。

精神腫瘍医（サイコオンコロジスト）は、「精神腫瘍学」を専門とする精神科医や心療内科医です。精神腫瘍医は、がん医療の現場で、がんが患者さん、ご家族、医療従事者の心に及ぼす影響を熟知した「心」を専門とする医師として、臨床を行っています。具体的には、患者さんやご家族等の心のつらさをやわらげ、その方にあった心のケアや治療を提供したり、患者さんが安心して最適な治療を受けられるように、心や精神面からサポートします。



● ストレス要因

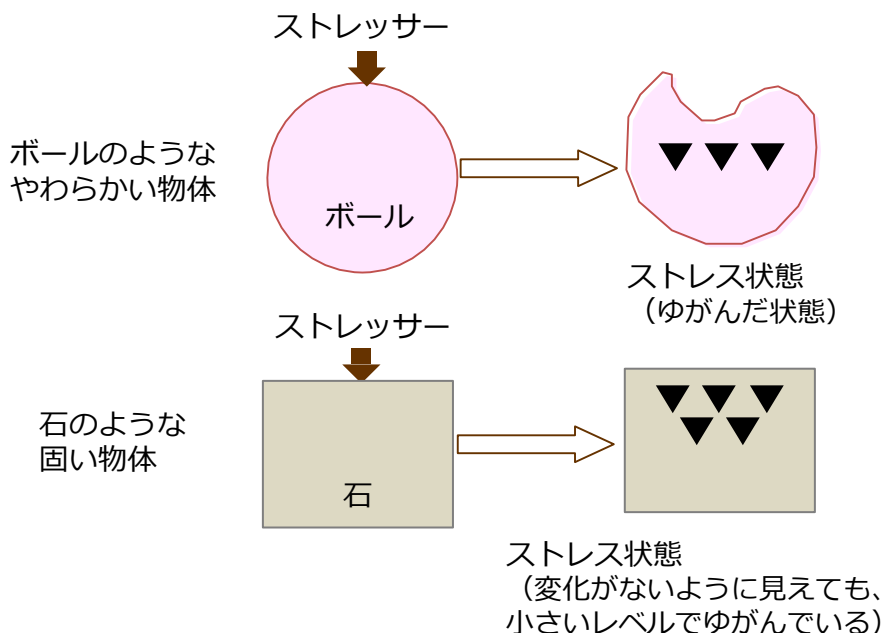
“ストレス”という言葉は、もともとは物理学、工学の分野で使われていた言葉です。

ある物体に力（刺激）を与えた時に物体に生じる“張りやゆがみ”のことを“ストレス”といいます。

物体がやわらかいものであれば、“張りやゆがみ”は目で確認できます。

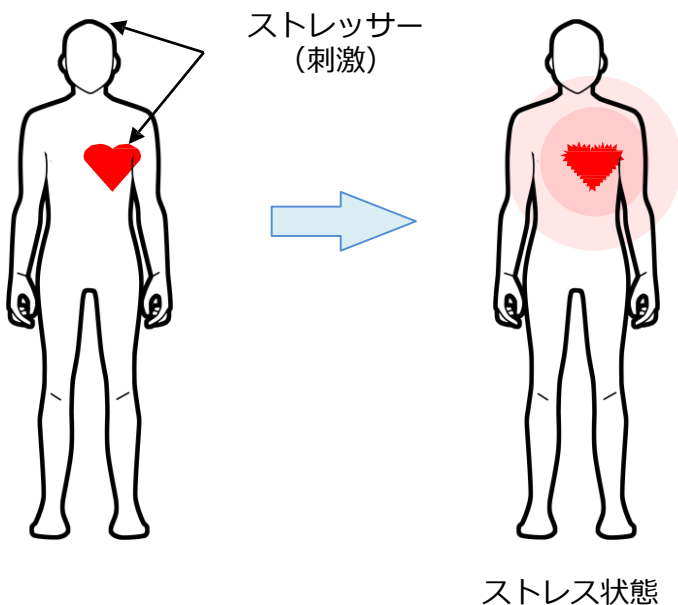
また、石のように硬い物体であれば、一見変化がないように感じられるかもしれませんが、しかし、たとえ硬い物体でも、目には見えないレベルで、“張りやゆがみ”が生じています。

この時の刺激となる力のことをストレッサーといいます。



これを人間にあてはめて考えたのが、カナダの生理学者でセリエという人です。

私たち人間も外から何かしらの刺激を受けると、その刺激の内容や大きさによっては、周囲の人からは見えなくても、今までと同じところ・気持ちではいられないものです。



では、人がストレスに感じる刺激（ストレッサー）には、
どのようなものがあるのでしょうか。



図にあるように、私たちの周りには、ストレスの要因となる刺激があふれています。

しかし、こうした刺激の中で何によってストレスを感じるかは、人によってずいぶん異なるようです。

● ストレスの良い面・悪い面



私たちはストレスの要因になるさまざまな刺激の中で生活しています。

ストレスのない環境で生活することは不可能です。

また、ストレスがあるからこそ「がんばれる」「成長できる」という良い面もあります。

けれども、あまりにも過剰なストレスを受けると、心身への影響が大きくなります。

そのため、普段から心身の状態に注意を向けておくことが大切です。

● ストレスのサイン

体の症状

- 不眠 / 寝つきが悪い
- 頭痛
- 体重が減った
- 食欲がない / 過食
- 味覚の異常
- 疲労 / だるさ
- 肌荒れ

心の症状

- 感情が不安定になる
- イライラ
- 不安
- 意欲がわかない
- 落ち込み
- 罪悪感
- 実感がない

上記のような症状が当たり前になっていませんか？

次のページの「ストレスチェック」で、自分の状態を確認してみましょう。

この「ストレスチェック」は定期的に行い、過去のデータと比較すると、自分の状態の変化が把握できます。



定期的にストレスチェック



ストレスチェック

あてはまるものに、印をつけていきましょう。何個あてはまるでしょうか？

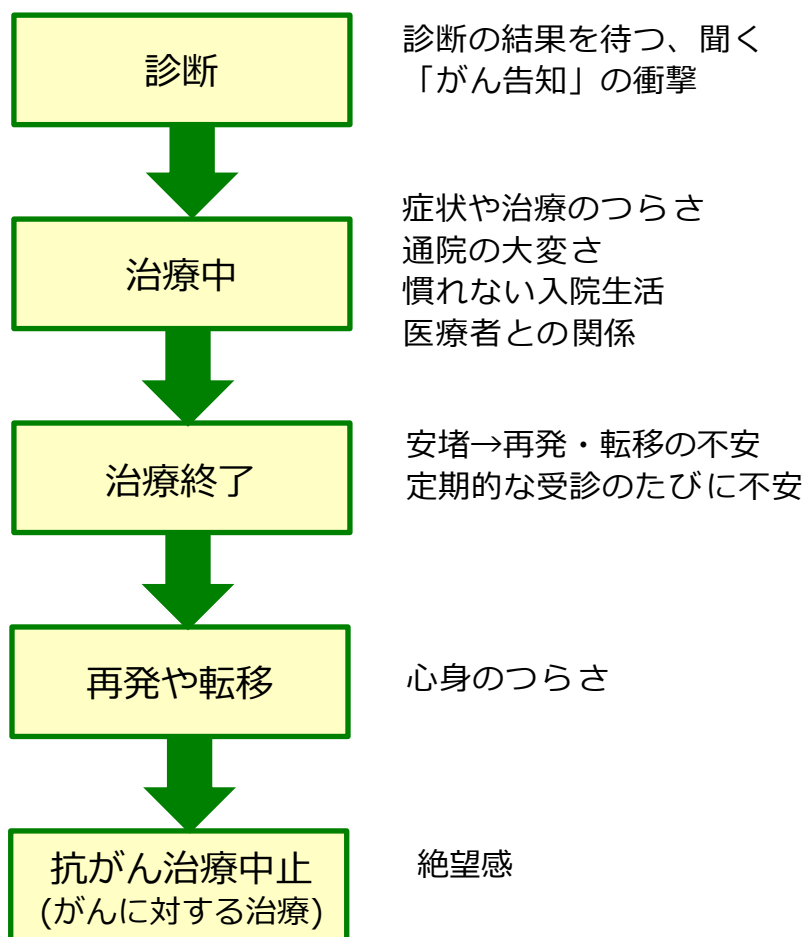
よくかぜをひき、治りにくい	急に息苦しくなることがある
胸が痛くなることがある	頭が重い
よく頭が痛くなる	目が疲れる
背中や腰がよく痛くなる	なかなか疲れがとれない
何かするとすぐ疲れる	気持ちよく起きられない
勉強する気がない	寝つきが悪い
夢を見ることが多い	夜中に目が覚める
耳鳴りがすることがある	舌が白くなっていることがある
好きなものでも食べる気がしない	胃がもたれたり、痛いことがある
お腹がはったり、痛いことがある	下痢や便秘によくなる
肩がこりやすい	攻撃的になり、人や物にあたる
不安な気持ちになる	集中力がなくなった
手のひらや脇の下に汗をかくことが多い	
人とつき合うのがおっくうで話したくない	
立ちくらみやめまいを感じることもある	
口の中が荒れたり、痛くなることがある	
ちょっとしたことで腹がたったり、イライラしたりする	
何事にも興味がわかず、楽しめない	
合 計	
個	

ストレスチェック結果

0～6	適度なストレス状態 適度に趣味や気分転換をしましょう
7～15	軽度のストレス状態 少し休みをとって、リラックスしましょう
16～25	中等度のストレス状態 誰か（家族や友人、医療者など）に相談しましょう
26～30	重度のストレス状態 必ず、医療者に相談してください

● がんによるストレス（患者さん）

がん患者さんは病気になったことで、多くのストレスを経験されていることでしょう。ですから、診断から治療経過の各段階において、常にストレス状態にあると言っても過言ではありません。



● 生活者としてのストレス（患者さん）

通常、病気は人生設計の中には予定されていなかった事態です。

患者としてのからだに関する心配だけでなく、「これまでの生活を維持できるだろうか」、「これから生活はどうなるのだろうか」と、生活者としてのさまざまな悩みを抱えることになります。

身体的な問題

- 痛み
- 他の身体症状
- 日常生活に支障がある
- 体の部位や機能の喪失
- ボディイメージの変化

社会的な問題

- 仕事に関する悩み（休職、退職など）
- 社会や家庭内の役割を十分に果たすことができない
- 役割の喪失
- 医療費・学費・ローンなどの心配

ストレス要因

人間関係の問題

- 会社の人に伝えるべきか
- 病気のことを聞かれたくない
- 心配させないように、つい「大丈夫」と言ってしまう
- 周囲が気を遣いすぎる
- 医療者との関係

心理的な問題

- 日によって気分が変わる
- 患者としてだけ扱われるつらさ
- 疎外感
- 家族への罪悪感
- 生きる意味の喪失
- 自己コントロール感の喪失

● がんによるストレス（ご家族）

家族の誰かが病気になるということは、家族みんなが病気と向き合うことでもあります。

ご家族も、家族という立場で病気と向き合い、さまざまな悩みを抱えていることでしょう。

介護者としての問題

- 良き介護者でありたい
- 自分の時間がもてない
- 役割分担ができず、一人だけに負担がかかる
- 身体的な疲労

社会的な問題

- 介護と仕事の両立の難しさ
- 患者さんの役割の一部を代行する必要性
- 医療費・学費・ローンなどの心配
- 制度活用上の雑務（手続きなど）

ストレス要因

人間関係の問題

- 患者の接し方へのとまどい
- 会社や周囲との調整
- 治療、療養をめぐる家族内の意向の違い
- 医療者との関係

心理的な問題

- 病気に気づけなかった自責感
- どうにもできない無力感
- 患者さんの思いとのズレ
- 大切な人を失う不安
- 対象を特定できない憤り

2 コミュニケーション

● 患者さんご家族のコミュニケーション

ストレス要因の中にある「心理的な問題」をみてみましょう。

患者さんはご家族を、ご家族は患者さんを思うことで、心を痛めている様子がうかがえます。

心配ごとや不安をお互いに話し理解し合うという行為は、ストレスをやわらげる方法の一つです。相手を思いやることはとても大切なことです。

けれども、**「思いやる」ことが「思いこみ」になってしまったり、コミュニケーションをとること自体がお互いのストレスになってしまったり**します。



「こんなことを尋ねてもいいのかしら」「きっと〇〇と思っているに違いない」と**推測しすぎて、自然なコミュニケーションができなくなっている**ことはないでしょうか。

良かれと思い行動したのに、理解してもらえなかったという経験はありませんか。

たとえ家族であっても、気持ちや思いは伝え合わなければ、理解することは難しいものです。

心配ごとや不安を
お互いに話し
理解合いましょう。



コミュニケーションは、ストレスをやわらげます
その一方では、ストレスの要因になることもあります

● コミュニケーションを工夫する

言葉や気持ちの交流がうまくいかないと感じたとき、コミュニケーションの方法を工夫すると改善することがあります。

これまでのコミュニケーション・スタイルを振り返ってみる

自分は・・・

- 気持ちを上手に表現できる方ですか？
それとも、気持ちを表現することは苦手ですか？
- 「○○して！」と言いきりますか？
それとも、「○○してほしいんだけど・・・」と
お願いするように伝えますか？
- 相手の話はどのように聞いていますか？
聞き役になる方ですか？
それとも、納得いくまで話し合う方ですか？
相手の話をさえぎってしまう方ですか？



うまくいかないときは、方法を変えてみる

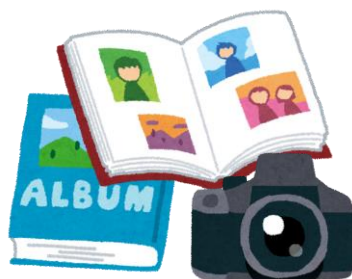
たとえば、

- 「言い切り型」で話す傾向の強い人は
「お願い型」で話してみましょう。
- いつも一方的に相手を受けいれている人は、
「私は・・・」と気持ちを表現してみましょう。

いつもとちょっと違うコミュニケーションの方法にしてみるだけで、
会話がうまく進むようになるかもしれません。

コミュニケーションに役立つ小道具を見つける

興味をひくもの、子どもたちの写真、昔のアルバムなどが
話のきっかけになります。



「見守ること」「ただ、そばにいること」も
大切なコミュニケーションです。

言葉で伝えるよりも、背中にそっと手を置くだけで、
気持ちが伝わることもあります。

体調や気分によって、

誰とも話したくないという気持ちになることは誰にでもあります。

そういう時は、「どうして黙っているのだろう」、

「私が何かしたのかしら」と考え込まずに、

「どうしたの？」と自然にたずねてみましょう。

もし、相手が話したくないようであれば、

そっと見守っているのがよいでしょう。

見守ること
ただ、そばにいること



3 病気と上手につきあうために

● 病気と上手につきあうために

より健康的な生活を送るために、
自分のストレスに目を向けることは大切なことです。

病気を抱えながらの生活で「ストレスに対処する」ことも重要ですが、できるだけ過剰なストレスを受けないように、「ストレスを管理する」という視点も必要です。

上手にストレスを管理しながら、受けたストレスに対処するために、
以下 のことを参考にしてみてください。

自分とストレスの関係を知る

- どんな時にストレスを感じやすいですか
- どんなことにストレスを感じますか
- ストレスを感じた時、どんな反応をしやすいですか
- ストレスの良い面を感じるのはどんな時ですか



ストレスチェックを定期的に行い、
その時々自分の状況を書きとめておくと、
自分とストレスの関係を知る手がかりになります。

ストレスの対処法を身につける

「ストレス解消法」という言葉がありますが、
完全に解消することは難しいでしょう。
むしろ、ストレスと上手につき合っていくという気持ちで
対処法を見つけましょう。

対処法は、「これが絶対」というものがあるわけではありません。
ストレスの感じ方が人それぞれ異なるように、
対処法も人それぞれです。

つまり、自分なりの方法を見つけることが大切になってくるのです。
たとえば、身体を動かすことで対処する方もいれば、
家の中で読書している方が良いという方もいるでしょう。

いくつかの「対処法」を使い分ける

自分とストレスの関係を理解した上で、自分の気分や体調によって
使い分けられるように、いくつかの対処法をもっていることが役に
立ちます。

また、場所や環境といった物理的な状況によっても選択できるよう、
対処法を整理しておくのもよいかもしれません。

たとえば、

体を動かすのがつらいときは・・・〇〇〇

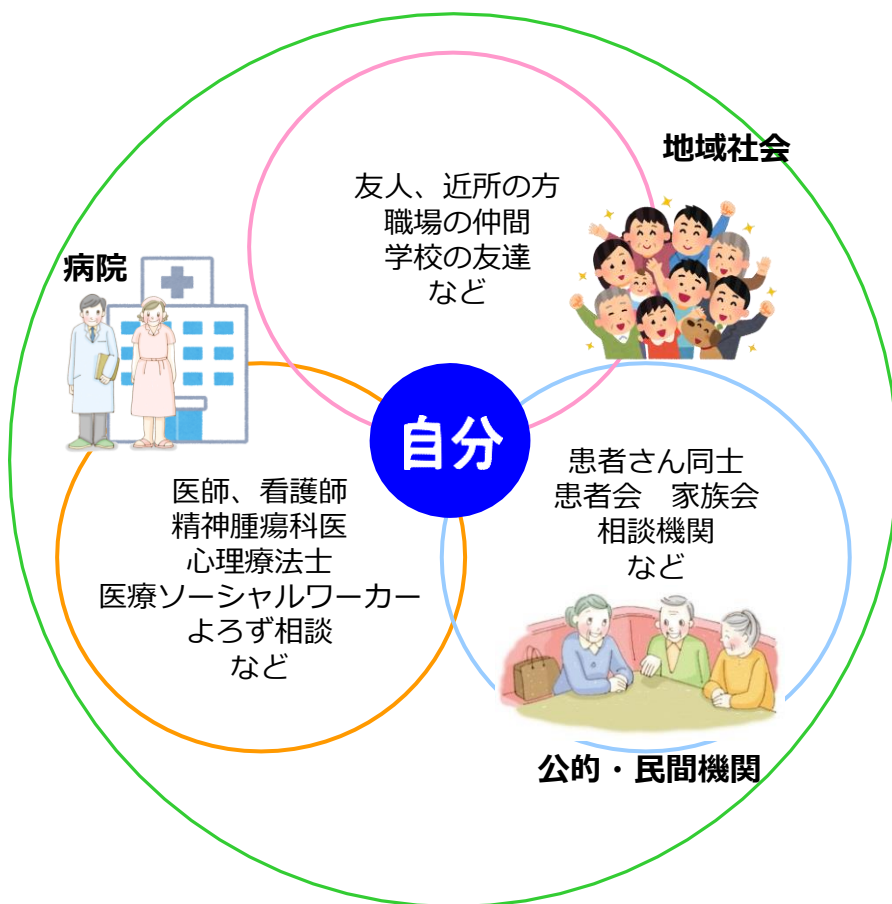
雨で外出ができないときは・・・・・・・・△△△ など

※P.25からのリラクセーションの方法も参考にしてください。

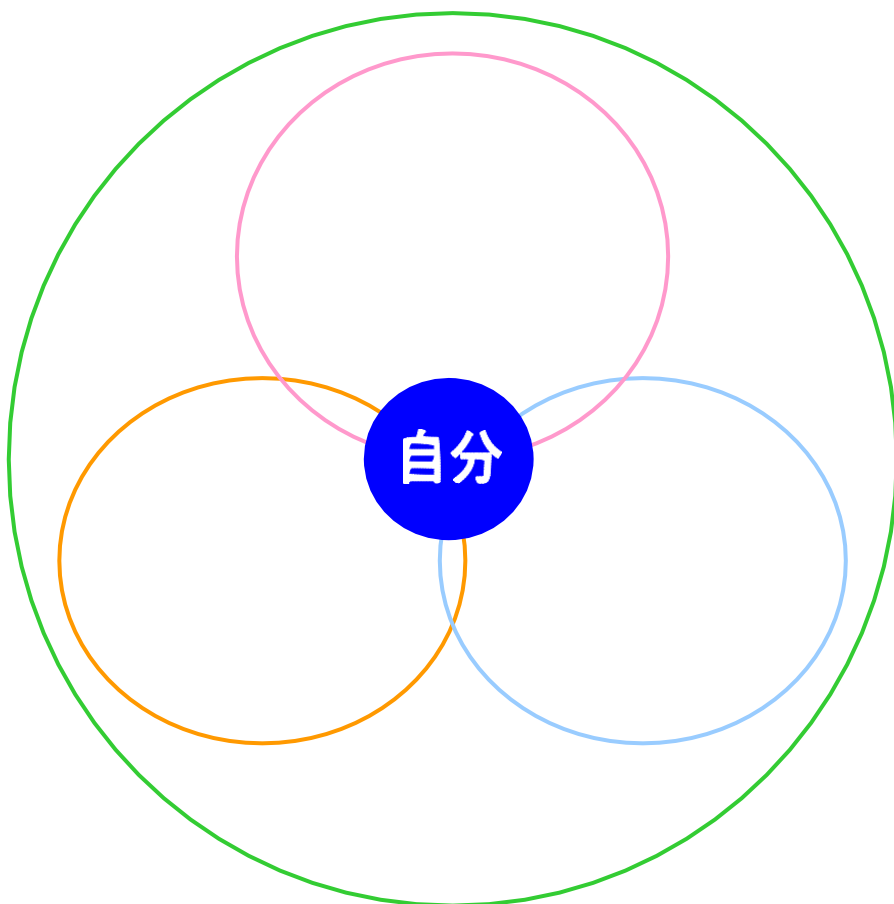
● サポートを求めることも大切

自分だけではがんばれないことも、
誰かの支えがあれば可能になる場合も少なくありません。

まず、自分の周りにどんな社会資源（人・物・機関）があるかを
確認してみてください。



自分の周りのサポート資源を
この図に書き込んでみましょう



人は支え合って生きるものです。

一人で背負わずに、周りにサポートを求めましょう。

それは迷惑なことでも悪いことでもないのです。

4 リラクゼーション

● いろいろなリラクゼーション

心身をリラックスするためには、自分にとって心地よいことが大切です。

基本的には、自分が心地よいと感じられるものであれば何でもかまいません。

参考までにいくつかをご紹介します。



呼吸法



(P.28 ～P.30で「**腹式呼吸法**」を紹介します。



筋弛緩法

初めに体を緊張させて、その感覚を確かめた後で、力を抜いてリラックスすることにより、感覚の違いを味わうことができます。



(P.31 ～P.36で「**筋弛緩法**」を紹介します。



自律訓練法

一種の自己催眠法で、リラックスさせる自己コントロール力を養うものです。



(P.37 ～P.43で「**自律訓練法**」を紹介します。

運動療法

療法というと難しく考えてしまうかもしれませんが、ストレッチや散歩など、好きな運動をするだけでかまいません。

適度な運動により、体の緊張がほぐれます。

体をほぐすことで、心の緊張も同時に緩めていく方法です。

1 日の運動量の目標をたてることは悪いことではありません。けれども、目標のために楽しめないようであれば負担になります。また、翌日に疲れを持ち越さないためにも、心地よい程度でやめておくのがよいでしょう。

音楽療法

好きな音楽を聴きましょう。

リラックスすることを目的に選曲してある CD など売られています。

イメージ療法

心地よいイメージを思い浮かべて、十分に心地よさを味わいます。

例) 緑の芝が広がった野山を歩いている・・・

風がとても気持ちいい・・・鳥の声が聞こえる・・・など

呼吸法と合わせて行くとゆったりと気持ちが落ち着いてきます。

その他いろいろ

人とおしゃべり、美術鑑賞、ショッピング、庭いじり、
瞑想、気功など



リラクゼーションを行う上での留意点

- 無理にリラックスしようとするしない
- 雑念がわいてもそのまま大丈夫
- **終了するときは消去動作を忘れずに**

(「消去動作」は P.43をご覧ください)

● 腹式呼吸法（横隔膜呼吸法）

① <導入>

深呼吸により呼吸に意識を向けることから始める。
1～2回の深呼吸の後に、口からゆっくりと息を吐く。

② <吸う>

息を吸う時は意識をおなかに集中させ、おなかを大きく膨らませるようにする。「1、2、3、4」と数えながら鼻から息を吸う。

③ <止める>

「1、2」と数えながら、いったん息を止める。

④ <吐く>

息を吐く時は口をすぼめて細く長く吐き、下腹をくぼませるようにする。
「1、2、3、4、5、6、7、8」と数えながら吐く。

⑤ ②～④を数回繰り返す。

- はじめは、4秒で息を吸い、2秒間停止した後、8秒でゆっくりと息を吐くことを目安に行いましょう。

慣れてきたら、少しずつ時間を延ばしていき、最終的には息を止める時間を5～7秒程度にします。

息を吐くときは、吸うときの2倍の時間をかけて行うことを覚えておきましょう。

- 腹式呼吸がうまくできない場合には、一方の手を胸に、もう一方の手をおなかに当て、胸とおなかの動きを確認しながら行います。この時、なるべく肩の高さを変えないように心がけましょう。
- 腹式呼吸にだんだんと慣れてきたら、息を吐く時に、全身の力を抜くよう に心がけます。
全身の力を抜くには、まず肩の力を抜きます。
肩の力を抜くことで、腕や手などの力も同時に抜けるのです。
その後、意識的に全身へと広げていきましょう。

このように、腹式呼吸を続けていくと、呼吸によって緊張を緩めることができるようになり、体がいかに緊張していたのかを感じられるようになります。



吸うときは・・・

鼻からゆっくりと息を吸う



吐くときは・・・

下腹部をくぼませながら、
口をすぼめて息を吐く



初心者向けの腹式呼吸法

胸やおなかに手をあてて、
へこんだり、ふくらんだり
する 動きを確認する

（肩の高さを変えないように
行う）

● 筋弛緩法

16筋群による緊張—弛緩法

次に示す(1)～(16)のすべての部位について、はじめに緊張させてその感覚を確かめた後に、力を抜いてリラックスした時の感覚の違いを味わうようにすることを筋弛緩法といいます。

リラックスした感覚を確かめるのに十分な時間をかけるように間をとりながら行いましょう。

(同じ部位を2回ずつ繰り返しながら進めるようにします。)

- (1) 前腕（ぜんわん：ひじから手首の部分）
- (2) 上腕（じょうわん：肩からひじの部分）
- (3) 肩（肩の上と首の両側）
- (4) 首（首の後ろ）
- (5) 首（首の右側）
- (6) 首（首の左側）
- (7) 首（首の前）
- (8) 顔の上側（ひたい）
- (9) 顔の中央（眉間と眼の周り）
- (10) 顔の下側（あごや舌、くちびる）
- (11) 胸部
- (12) 腹部（胃や腸の部分）
- (13) 腰部（腰椎の両側）
- (14) 殿部（肛門部）
- (15) 下腿（かたい：ひざから足首までの部分）
- (16) 大腿（だいたい：腰からひざまでの部分）部の前面 下腿・大腿部の後面

準備



両足を軽く開いてゆったりと椅子に座ります。目を軽く閉じて、しばらく深呼吸を繰り返します。

1



(1) 前腕

①前腕外側部

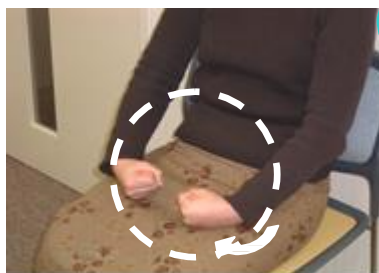
手は膝の上に置いたまま、片手で硬く握り拳をつくり、その握り拳を内側に曲げ、腕の外側に力が入っているのを感じたら緩めましょう。

2



②もう片方側も同様に行います。

3



③前腕内側部

両手に握り拳を作り、そのまま手首を内側に曲げ、内側の筋力に力を感じたら、ゆっくり緩めましょう。

4



(2) 上腕

①上腕前面（内側部） ひじを強くまげ、両上腕で体をしめつけるように力を入れて緩めます。

5



②上腕後面（外側部） 両腕を肩の高さでまっすぐ前に突きだし、指先まで緊張させ、力が入っていると感觉到了ら緩めましょう。

6



(3)肩（肩の上と首の両側）

肩をすくめるようにして耳元に引き上げて一気におろします。次に、同じように引き上げて今度はゆっくり徐々におろします。

7



(4)首（首の後ろ）

あごを突き出して、頭を後ろに倒します。首の前面を伸ばすように力を入れたらもとに戻します。

8



(5)首（首の右側）

右に顔を向けていき、首の右側の筋肉の緊張に意識を向けて、ゆっくり戻します。

9



(6)首（首の左側）

左に顔を向けていき、首の左側の筋肉の緊張に意識を向けて、ゆっくり戻します。

10



(7)首（首の前）

首を前に倒して、首の後ろを伸ばすように力を入れたら、元に戻します。

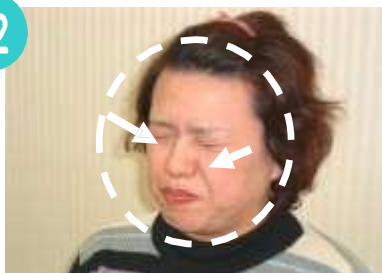
11



(8)顔の上側（ひたい）

目は閉じたままで、眉を高くつり上げて
ひたいを緊張させたら緩めます。

12



(9) 顔の中央（眉間と眼の周り）

まぶたをきつく閉じて、眼の周りの筋肉を緊張させて、緩めます。

13



(10) 顔の下側（下あご・舌・口唇）

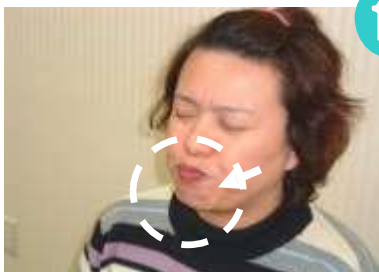
①奥歯を強くかみ合わせて口の周りの筋力を緊張させて、緩めます。

14



②舌を上あごに押しつけ、力を入れたら緩めます。

15



③唇をすぼめていき、口唇の周りに緊張を感じたら緩めます。

16



(11) 胸部

左右の肩甲骨を背部で寄せ合わせるようにして、胸を前に突き出し、肩甲骨の辺りに力が入っているのを感じたら緩めます。

17



(12) 腹部（胃や腸の部分）

下腹部（腹筋）を引きしめて緊張させてから、緩めます。

18



(13) 腰部（腰椎の両側）

腰を弓なりにして前方に突き出し、腰側背部に力を感じたら緩めます。

19



(14) 殿部（肛門部）

肛門を引き締めてから一気に緩めます。

20



(15) 下腿・大腿部の前面

両足のつま先を上げてすねの辺りに緊張を感じたら、緩めます。

21



(16) 下腿・大腿部の後面

かかとを上げてつま先で床を押し、ひざを引きしめ椅子から浮かせるようにし、ふくらはぎ辺りを緊張させてから緩めます。

リラクセーションを行った後の消去動作を行います

いすに座ったままで、手足を伸ばし軽くストレッチをします。少しずつ、体を動かしてバランスをととのえてから立ち上がりましょう。

※参考 P.43の「リラクセーションを行った後の消去動作」

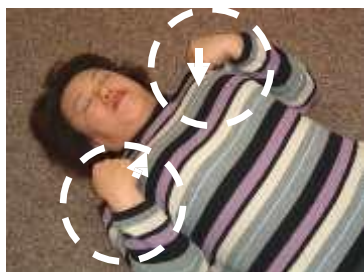
P.32～P.35のように、椅子に腰掛けて行う練習方法もありますが、仰向けに寝る姿勢で行うこともできます。



前腕内側の緊張



前腕内側の弛緩



上腕前面（内側）の緊張



下腿・大腿部前面の緊張



肩の緊張

● 自律訓練法

自律訓練法は、一種の自己催眠法です。自己暗示により、体から心に働きかけ、緊張をほぐしていく治療法です。

これは訓練法なので、毎日続けることが大切です。継続することにより自分で心身の状態をコントロールできるようになってきます。

自律訓練法には、7つの公式があります。

ここでは、第2公式までを紹介しますが、7つ全てをやってみたい方は、『自律訓練法』の本がたくさん出ていますので、ご覧下さい。

第2公式までの実施時間は10分程度です。

1日に2～3回をめやすに行うとよいでしょう。

準備しましょう

静かな場所を選び、身体をしめつけるものをはずします。
仰向けに寝る姿勢でもよいし、椅子に腰かけてもかまいません。
全身の力を抜きましょう。
けれども、無理にリラックスしようと意識してはいけません。
自然に、ゆったりと・・・。

練習しましょう

目を閉じて、数回深呼吸をします。
呼吸法で紹介した「腹式呼吸法」がよいでしょう。
数回深呼吸をしたら、普通の呼吸に戻します。
雑念が浮かんでも、無理に雑念を払おうとせず、そのままにして
ください。
リラックスできるイメージがあれば、
思い描いてみるのもいいでしょう。

背景公式は、安静な状態で練習を行うための準備状態をつくるものです。

落ち着きを得ることが目的ですが、無理はせず、こころの内側に注意を向けて、自分の気持ちを感じとることから始めましょう。

自分の心の中で、または誰かに声をかけてもらい、
静かに心に働きかけましょう。

目を閉じたまま・・・

「気持ちが落ち着いている」（数秒 沈黙）

「気持ちが落ち着いている」（数秒 沈黙）

「気持ちが落ち着いてくつろいでいる」（数秒 沈黙）

「気持ちが落ち着いてゆったりとくつろいでいる」

「気持ちが落ち着いて身も心もゆったりとくつろいでいる」
（少し長く 沈黙）

心が落ち着いてきたら 第1公式に入っていきます

第1公式—重感練習

重感練習は、筋肉の弛緩にともなう感覚（ゆるんだ感覚）を味わい、自分で筋力をほぐす感覚を体得するものです。

自律訓練法の創案者のシュルツはこの重感を「独特な心地よい倦怠感」と表現しています。

心地よい倦怠感を味わってください。

● 重感練習

利き手から始めます。

（ここでは、右手を利き手とします）

右手に意識を向けてください。

決して、手に力を入れないでください。

「気持ち落ち着いている・・・右手が重たい」

「右手が重たい」と5～10回ほど唱えます。

このとき、「おもた～い」と言葉をのぼしながら、
ゆっくり唱えると暗示効果があがります。

右手が重たく感じられるようになったら、

今度は同様に

「左手もおもた～い」と唱えます。

右手も左手も重たく感じられたら、右足、左足も同様
に行います。

第2公式—温感練習

温感練習により、血行が促進されます。

重感練習で筋肉をほぐすことで、筋肉で締めつけられていた血管が広がり、血行が促進され、意識を向けると、
身体の内側から温まるような感覚 を味わうことができます。

● 温感練習

第 1 公式に続けて、第 2 公式に入ります。

「気持ちが落ち着いている・・・

両手・両足がおもた〜い・・・

右手が重くあたたか〜い」

と5〜10 回ほど唱えます。

右手が温かく感じられるようになったら、

今度は同様に

「左手があたたか〜い」と左手に進み、

続いて右足・左足も同様に行います。

注意)

リラクセーションを行った後は、消去動作を忘れずに行いましょう

リラクセーションを行った後の消去動作

リラックスした身体は力が抜けています。

次の動作に移る時には、注意が必要になります。

例えば

★ 手をグーパーグーパー・・・

★ 腕を曲げて伸ばして、

曲げて伸ばして・・・

★ 大きくのびをしましょう・・・

などの動作を行いましょう。

MEMO

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary-ruled notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

がんと上手につきあう方法

～ストレス解消法やこころの健康法～

2008年6月 第1版発行

2011年1月 第2版発行

2014年2月 第3版発行

2023年8月 第7刷発行

発行：静岡県立静岡がんセンター

監修：山口 建(静岡県立静岡がんセンター 名誉総長)

作成：静岡県立静岡がんセンター 疾病管理センターよろず相談

静岡県がんセンター研究所 患者・家族支援研究部

■問い合わせ先

静岡県立静岡がんセンター 疾病管理センター

〒411-8777 静岡県駿東郡長泉町下長窪 1007

TEL 055-989-5222 (代表)

