

瞑想でストレス軽減

文苑堂書店で講座

文苑堂書店(高岡市)の健康生活応援教養講座「心の持つ癒しの力と健康」(本社後援)Ⅱ写真Ⅱは15日、富山市の同書店富山豊田店で開かれ、15人が瞑想を体験し、ストレスとの付き合い方を考えた。

北陸予防医学協会精神保健福祉士の小松紀美子さんが講師を務めた。小松さんは、自分の心の中だけで話をするセルフトークの回数は1日6万7千語に及ぶと紹介し、「セルフトークを現在進行形で行っている行

動に意識するとストレスを軽減できる」と解説した。

参加者は、目をつぶって嗅覚や舌の動きでレースンをじっくりと味わったり、体を伸ばして腕だけに意識を集中させたりする瞑想法を体験した。

