

「健康づくり宣言」の取組について

参加されている方は、残りの取組期間も頑張りましょう！

また、今年度は参加されていない方も、健康づくりを意識していただき、免疫力の向上や寒い冬を乗り越える体づくりを行いましょ！そして、ぜひ来年度の健康づくり宣言に参加してみてください！

参加されている方へ

取組期間については、各自で9月1日から12月31日までのうち、継続した90日以上の間を設定していただいています。取組期間が終了されたら、「報告書」を次の方法により御提出ください。

1 「報告書」のダウンロード

広島支部ホームページよりダウンロードしてください。

広島支部トップページ > 厚生サービスを利用する > 健康づくり > 健康づくり宣言

2 提出先及び提出期限

以下のいずれかの方法により**令和5年1月31日（火）**までに提出してください。

郵 送：〒730-8514 広島市中区基町9-42 公立学校共済組合広島支部 健康管理係 宛

FAX：082-211-3353

電子申請システム：https://s-kantan.jp/pref-hiroshima-u/offer/offerList_detail.action?tempSeq=10541



臨床心理士ひとことコラム ～シリーズ「セルフケア」～

「クリアリング・ア・スペース」

身体と同様に、心も荷物を持ち続ければ疲れてきます。そのような時、フォーカシングという心理学の考え方では「気になる事（荷物）を降ろし、脇に置いてみるとよい」と提案します。

- ① 気になる事柄があるか優しく心に問いかけます。いくつか思い浮かんだ中から一つ選び、どんな感じが、ゆっくりイメージしてみます（色、形、大きさ等）。
- ② 気になる事柄を入れる物（感じがいいと思う物）と、その置き場所（身体の外）を探します。
- ③ 入れ物と置き場所のイメージが思い浮かんできたら、入れ物に入れた気になる事柄とその感じを一緒に身体の外に出し、置き場所に置いた感じを味わいます（あまり感じが変わらない時は違う場所を探します）。
- ④ 十分に味わったら、自分のペースでゆっくりと今いる場所に気持ちを戻します。

気持ちが落ち着いたり、少しスッキリしたり、事柄から距離が取れたりすることが多いようです。

（心の健康心理相談員 瓜生 樹実子）

