

自分を見つめる静かな時間(japanese version)
맘안애 Breathing Box 案内書



Breathing



今まで十分頑張ってきたあなたへ。

ここに、あなたの心と体をケアする手引書を用意しました。
これは海を越え韓国で新しい人生をスタートさせたあなたを応援するためのガイドブックです。

あなたは、新しい家族、不慣れな文化に適應するために、自分自身のケアを疎かにしていませんか。妊娠の準備から妊娠と出産に至るまで、すべての過程で最も重要なことは、まさに「自分をケアすること」です。あなた自身の心と体の声に耳を傾けてください。

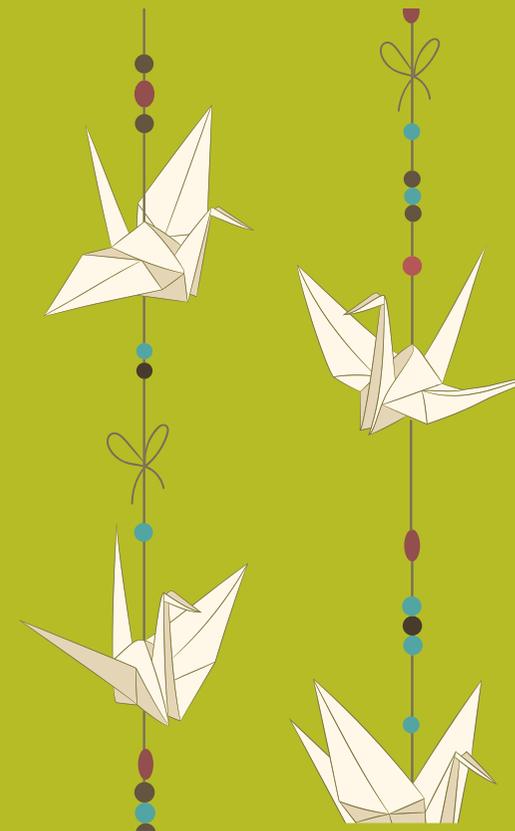


石の上にも三年

どんなに冷たい石の上でも我慢して座っていれば、いずれは石が温まるという日本のことわざを思い出してください。今現在の状況が困難であっても、自分を変えるために一步一步、踏み出していけば、いつか、私たちの考えや気持ち、そして状況までもが好転する 때가やってきます。

このガイドブックが提案する活動を毎日起床から就寝まで行っていけば、心と体を健康にする生活習慣が形成されていきます。それぞれのシートに継続的に活動を記録し、自らを励ましてください。

最後に、チェックリストを通して自分の心理状態を点検して、心理相談とサポートを受けられる情報をご紹介しますので、ぜひ最後までお付き合いください。
では次のページに進みましょう。



Daily Breathing Circle

毎日呼吸するようにやさしく自分をケアする

呼吸(호흡하기)

新しい一日の始まりです。目を覚ませば洪水のように溢れ出てくる情報と騒音に身を任せるのはやめて、ゆったりとご自身に意識を集中する時間を持ってみてはいかがでしょうか？

胸に手をあてて、自分の心臓の鼓動に意識を集中してみてください。ことばや目から入ってくるざわつきをなくし、呼吸に集中して新しい一日をスタートする時間。

この時間、あなたにやすらぎをもたらしてくれるでしょう。



植物を育てる(식물돌보기)

植物を育てている人は、そうでない人より幸福感を感じることが多く、創造的に考えることができ、楽しい時間を過ごせます。

それは、自然が私たちの気分をさわやかにし、生産性を高める驚くべき力を持っているからです。仕事に対する重圧感に悩まされたり、人間関係に疲れたり、慣れない環境に置かれているようなことはありませんか？ 毎朝、緑の葉からさわやかな生命力を吹き込んでくれる植物を育ててみましょう。私たちに心地よい水分と陽射し、そよ風をプレゼントしてくれるでしょう。



運動(운동하기)

そろそろ、ゆっくりと体を起こしてみませんか？ ストレッチをして軽く体を動かすだけでも心臓関係に変化が生じ、ホルモンの値が変わります。少しずつ体力をつけていけば、セロトニンやドーパミンの生成が高まり、不安やうつ病発生のリスクも低下します。立ち上がってカーテンをぱっと開けて、音楽のボリュームを上げてみるのもどうでしょう。今日一日、頑張ってくれる自分の体をやさしく動かしながら、ポジティブなリズムを目覚めさせてください。



感謝日記(감사일기)

一日を終える大切な時間をどのように過ごしていますか？ 思い通りにならないことや、不本意で煩わしい言葉に周波数を合わせたままのようなことはありませんか？ それにもかかわらず、「大丈夫」と感じさせてくれるような身の周りの人、物、瞬間を思い浮かべてみてはどうでしょうか？

身の回りへの感謝の気持ちを忘れない人は、心身も健康で、逆境にうまく対処できることはもちろん、他人との信頼関係も厚いものです。人生の周波数を変える貴重な記録を毎日残してみてください。



食事(식사하기)

日々の食べ物は体と心に対してのプレゼントです。心身に力と癒しを与える、あなたにとってのソウルフードは何でしょう。今日はどんな食べ物であなた自身を応援しますか？ 食べ物をゆっくりとかみながらご自身に「今日もお疲れ様」と伝えてください。



1. 呼吸 (호흡하기)

眠りから覚めた朝の時間、誰にも邪魔されないリラックスした空間を探してみてください。椅子や床にマットを敷いて座り、自分の内面に意識を傾けて静かに呼吸を始めてみましょう。



1. タイマーをセットします。(初日は5分から始めてみてください。)
2. 背中を真っ直ぐに伸ばして座り、肩と顔の緊張をほぐしてください。
3. 自分の呼吸と体の感覚に意識を集中します。
4. 目を閉じれば集中しやすくなるでしょう。
5. 空気が鼻から入ってくる感覚を意識してください。
6. 息が鼻から入ってきて肺の中へ移動することに意識を向けてください。
7. 息を吸うたびに胸とお腹がどのように膨らみへこむのか、頭の中に描いてみましょう。
8. L何回も繰り返し、自分の体に供給される新鮮なエネルギーに意識を集中してください。
9. この静かで平穏な時間をじっくりと味わって一日をスタートしましょう。

*このプロセスを一日に一度、一週間繰り返してみてください。

*毎日1、2分ずつ練習時間を増やし、記録してください。

上記の案内文を見ながら「呼吸」してください。
または、YouTubeオーディオクリップ「mam an ae」の「心のケア音源」を活用してもよいでしょう。

* QRコードをスキャンすると、「心のケア音源」のページに接続されます。



2. 植物を育てる (식물 돌보기)

植物を育てたことはありますか？ どんな植物でも大丈夫です。種や苗を植えて、芽を出し、実を結ぶ過程を共にするのもいいですし、すでに花を咲かせた植物を丹念に育てるのもよいでしょう。育ててみたいと思ったらチャレンジしてください。心が動くその時が一番良いタイミングです。

そして植物に名前をつけてください。名前をつけた瞬間、自分にとって特別なものになります。適度に陽射しを当て、適量の水をやり、植物が育つ様子を見守ってあげてください。日に日に少しずつ成長する姿を楽しみしながら毎朝、挨拶を交してください。



3. 運動 (운동하기)

きちんと整った呼吸をすると、血圧が下がり、ゆったりと体を休めることができます。また、ストレスを解消して心身の健康に役立ちます。一番リラックスできる場所で、ストレッチバンドを使って軽い筋肉運動から始めましょう。それぞれの運動を10回ずつ3セット、週3回以上続けていけば、心地よい感覚が得られます。これから簡単にできるバンド運動を紹介します。



図1) 両足でバンドを踏んで固定させ、両手でストレッチバンドをつかんで、太ももの上から肩の方向にぐっと引き上げます。腰や背中が曲がらないよう腕だけを動かして、垂直の姿勢でこの動作を繰り返します。



図2) 両手を腰に当て、両足を肩幅の広さに広げたまま、太ももにバンドを挟んで立ちます。スクワットの姿勢でゆっくりと座ったり立ったりして、太ももやヒップの筋肉の緊張と弛緩を繰り返します。



図3) 両手を腰にのせてまっすぐに立ち、足首にバンドをひっかけます。片足を支えにして、もう片足は外側にゆっくりと引き上げたり降ろしたりを繰り返します。体の姿勢が崩れないように足だけを動かすように集中しましょう。

<注意事項>

- 運動する前には周囲の安全を確認してください。
- 使用する前にストレッチバンドの破れや変色がないか確認してください。
- 結び目がしっかり固定されているか、バンドが手にしっかり握られているかを確認してください。
- 痛みを感じない範囲でご使用ください。

*妊娠中は、運動の最中に呼吸を我慢しないようにし、主治医と相談のうえ、運動を行ってください。

運動についてさらに詳しく知りたい方は
韓国健康増進開発院[バンド運動]、国民体育振興公団[屋内運動]ページをご覧ください。

* QRコードをスキャンすれば案内ページに接続できます。



4. 食事 (식사하기)

私たちはお腹がすいたときに食事をしますが、時にはストレスに対処するために食事を摂ることもあります。美味しいものを食べると、ドーパミン(Dopamine)とオキシトシン(Oxytocin)の分泌によってストレスホルモンが減少し、楽しさと満足感を感じるようになります。今日一日、自分を満たしてくれる食べ物はなんのでしょうか？心と体、精神のために、日頃の自分へのご褒美を選ぶような気持で、今日の食事を準備してみたいはいかがでしょうか？

何を食べていますか？

自分が何を食べているのかを観察する習慣は、体重管理はもちろんですが、健康的な食習慣を保つことにも役立ちます。栄養素の種類とともに適切な量を摂取しているかを調べてみてください。



まず、適切な水分摂取は、自転車動かす前輪と同じくらい大切です。次に大切なのは、6食品群の推奨摂取回数と量であり、これは自転車の後輪に当たります。今日、自分が摂取した食品の種類と割合がどうだったか思い出してみてください。

どのように食べていますか？

「どのように」食べるかは「何を」食べるかより、気分には大きな影響を及ぼします。もし、スマートフォンを見ながら食事をしていたら、スマートフォンから食べ物に視線を向けてください。口の中に食べ物を入れて、ゆっくり味わいながら食べる行為に意識を集中するだけで、ストレスや沈んだ気持ちも和らいで、食べ物もよりおいしく感じられます。

5. 感謝日記の書き方 (감사일기 적기)

一日を終え、今日一日を振り返ります。今日起きた多くの事柄の中で、感謝の気持ちを感じた瞬間を思い出してください。

- * イヤな人に会ったけど、落ち着いていられたこと
- * 帰り、すごく渋滞しててイライラしたけど、帰ったらゆっくり休める自分のスペースがあること
- * 今日も家族みんな集まって、顔を合わせて夕食ができたこと
- * 忙しかった今日一日のスケジュール、大変だったけどおかげで布団に入ったらすぐに眠れた

⋮

私たちの一日は同じ状況でも、どのように受け止めて認識するかによって、異なる意味をもつことがあります。毎晩、一日を締めくくりながら「感謝日記」を書いてみてはいかがでしょうか。感謝の気持ちはうつ病やストレスを減らし自分の価値を高め、体も健康になっていきます。ほんの些細な感謝から見つけていくと、いつの間にか気持ちか新しい方向へ動いていることに気づくでしょう。一日一日、感謝の気持ちを見つめながら感謝日記を記録してみてください。



今日一日の感謝タイトルを心のケアカードに記入してください。
心のケアカードを続けて記録したい場合はホームページからダウンロードできます。

* QRコードからページにアクセスしてください。



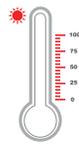
心のケアカード 作成例

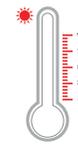
ex)

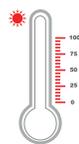
呼吸	午前8時呼吸瞑想10分	3/15(月) /
植物	芽が出た 霧吹きでシュッシュッと2回	感謝日記
運動	昼食を食べて12時50分簡単に バンドストレッチ10分	- 外出する時、忘れ物がなかったこと - バスに乗った時、座る場所があったこと - 失礼な人に我慢せず、私が言うべきことを言えた自分自身 - 無事に家で眠ることができること - 感謝日記を書くことができる心の余裕
献立		今日の感情温度
	- 朝: ご飯にわかめスープ、ナムル炒め、のりなどのおかず - 昼: キムチチゲ定食、みかん1つ - 晩: 適度に辛いトッポッキ、牛乳	失礼なことをされたが 私の言いたいことを言った時 私の満足さと痛快さの 温度は70度。
	今日1日、水8杯飲んだ!	

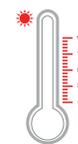
___ month ___ week

Breathing Box _ 心のケアカード

呼吸	date : ____
植物	感謝日記
運動	- - - -
献立	今日の感情温度
- 朝 :	
- 昼 :	
- 晩 :	

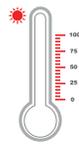
呼吸	date : ____
植物	感謝日記
運動	- - - -
献立	今日の感情温度
- 朝 :	
- 昼 :	
- 晩 :	

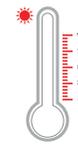
呼吸	date : ____
植物	感謝日記
運動	- - - -
献立	今日の感情温度
- 朝 :	
- 昼 :	
- 晩 :	

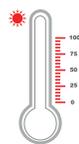
呼吸	date : ____
植物	感謝日記
運動	- - - -
献立	今日の感情温度
- 朝 :	
- 昼 :	
- 晩 :	

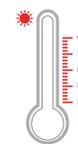
___ month ___ week

Breathing Box _ 心のケアカード

呼吸		date : ____
植物		感謝日記
運動		- - - -
献立		今日の感情温度
- 朝 :		
- 昼 :		
- 晩 :		

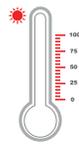
呼吸		date : ____
植物		感謝日記
運動		- - - -
献立		今日の感情温度
- 朝 :		
- 昼 :		
- 晩 :		

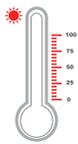
呼吸		date : ____
植物		感謝日記
運動		- - - -
献立		今日の感情温度
- 朝 :		
- 昼 :		
- 晩 :		

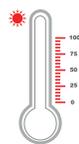
呼吸		date : ____
植物		感謝日記
運動		- - - -
献立		今日の感情温度
- 朝 :		
- 昼 :		
- 晩 :		

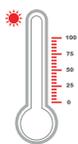
_____ month _____ week

Breathing Box _ 心のケアカード

呼吸		date : _____
植物		感謝日記
運動		- - - -
献立		今日の感情温度
- 朝 :		
- 昼 :		
- 晩 :		

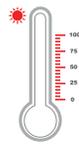
呼吸		date : _____
植物		感謝日記
運動		- - - -
献立		今日の感情温度
- 朝 :		
- 昼 :		
- 晩 :		

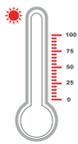
呼吸		date : _____
植物		感謝日記
運動		- - - -
献立		今日の感情温度
- 朝 :		
- 昼 :		
- 晩 :		

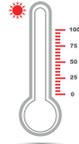
呼吸		date : _____
植物		感謝日記
運動		- - - -
献立		今日の感情温度
- 朝 :		
- 昼 :		
- 晩 :		

_____ month _____ week

Breathing Box _ 心のケアカード

呼吸		date : _____
植物		感謝日記
運動		- - - -
献立		今日の感情温度
- 朝 :		
- 昼 :		
- 晩 :		

呼吸		date : _____
植物		感謝日記
運動		- - - -
献立		今日の感情温度
- 朝 :		
- 昼 :		
- 晩 :		

呼吸		date : _____
植物		感謝日記
運動		- - - -
献立		今日の感情温度
- 朝 :		
- 昼 :		
- 晩 :		

呼吸		date : _____
植物		感謝日記
運動		- - - -
献立		今日の感情温度
- 朝 :		
- 昼 :		
- 晩 :		

II. 自分の心の状態を知る

過去2週間、以下のような状態をどれくらいの頻度で経験しましたか。

以下のように考えた日は過去2週間で何日ありますか。該当する番号を選んでください。

	質問項目	なし	2-6日	7-12日	ほとんど毎日
1	気持ちが沈んだり、憂鬱になったりして、希望がないと感じた。	0	1	2	3
2	普段やっている事に興味がなくなったり、楽しめなかったりした。	0	1	2	3
3	寝られなかったり、頻繁に目が覚めたりしました。または寝すぎた。	0	1	2	3
4	普段より食欲が減りました。または普段よりたくさん食べた。	0	1	2	3
5	他の人に指摘されるくらい、言動がにぶくなりました。または、じっとしてられないほど、いらいらした。	0	1	2	3
6	疲れて元気がなかった。	0	1	2	3
7	自分が悪いと感じたり、失敗したと思ったりしました。または自分と家族がっかりさせたと思った。	0	1	2	3
8	新聞を読んだり、テレビを見たりするような日常的なことに集中できなかった。	0	1	2	3
9	いっそ死んだ方がましだと思いました。または自傷行為をしようと思った。	0	1	2	3
総合点					

* 総合点が10点以上の場合、不妊・うつ病相談センターやお近くの専門機関で詳細な評価と相談を受けられることをお勧めします。

* 出典：ホン・ジンピョウ他(2010)。韓国版うつ病選別道具(Patient Health Questionnaire-9, PHQ-9)の信頼度と妥当度。大韓不安医学会誌。

本尺度は著作権者より承認を得て使用しています。

III. 希望・出会い

不妊・うつ病相談センターは、

不妊夫婦と妊婦、そして子どもを育てる母親の情緒を安定させるため、

専門のカウンセラーとのマンツーマン相談など様々なプログラムを運営しています。

中央 不妊・うつ病相談センター	[運営機関:国立中央医療院] ソウル市中区乙支路245 国立中央医療院本館2階 電話:02-2276-2276 ホームページ: www.nmc22762276.or.kr
仁川圏域 不妊・うつ病相談センター	[運営機関:嘉泉大学キル病院] 仁川南洞区南洞大路774番キル14, キル病院女性センター1階 電話: 032-460-3269 ホームページ: www.id-incheon.co.kr
京畿道圏域 不妊・うつ病相談センター	[運営機関:人口保健福祉協会京畿道支会] 京畿道水原市八達区古化路14番キル1, 13階 電話:031-255-3375 ホームページ: www.happyfamily3375.or.kr
大邱圏域 不妊・うつ病相談センター	[運営機関:慶北大学校病院] 大邱広域市中区達句伐大路2167, ウルフアビル7階 電話:053-261-3375 ホームページ: www.healthymom.or.kr
全南圏域 不妊・うつ病相談センター	[運営機関:現代女性児童病院] 全羅南道順天市チャンソンベギ 1キル8, 現代女性児童病院 3階 電話:061-901-1234 ホームページ: www.hwc1234.co.kr

* 相談時間:(平日)月～金/09:00～17:00

相談は予約制です。(無料)

相談内容の個人情報はすべて保護されます。



「맘安愛」

とは、不妊、妊娠、養育などで疲れた心を癒して、安らかなママ(韓国語의 마음[心]/英語のmom[ママ])になるという意味が込められています。

自分を見つめる静かな時間 Breathing Box 案内書

発行日:2021年 10月 発行元:保健福祉部、中央不妊・うつ病相談センター 住所:ソウル市中区乙支路245 国立中央医療院本館2階 代表電話:02-2276-2276 ホームページ:www.nmc22762276.or.kr
デザイン:デザイングループ カラ

中央不妊・うつ病相談センターのホームページにアクセスすれば、より詳しい内容がご覧になれます。

