

心のセーフティネット

編集・発行

株式会社保健同人フロンティア

ヒューマン・フロンティア相談室

〒107-0062

港区南青山1-3-3 青山一丁目タワー4階

TEL.03-6747-6250(代表)

カウンセリングのご予約はこちらへ

ナヤミ ナシヨ

0120-783-744

受付日時:月曜～金曜 10:00～20:00

(祝日除く) 土曜 10:00～18:00

E-mail:

sodan@humanfrontier.co.jp

※受信後、2営業日以内にお返事いたします。

©2016, 2025 HOKENDOHJIN-FRONTIER Inc.



LINEからもカウンセリング
予約ができます。

(※予約受付専用。直接相談は出来ません)



LINEアプリの「友だち追加」→「QRコード」から上記のQRコードを撮影しご登録ください。もしくは「友だち追加」→「検索」から「@hfsodan」を入力してご登録ください。

※QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。

散歩が楽しくなるスマホ撮影

4月は陽気も良くなり外出の機会も増えます。そこで身近な健康法である「散歩」を楽しく続ける方法についてご案内いたします。

具体的にはスマートフォンで写真を撮りながら楽しく散歩する方法です。楽しいと継続できそうです。

・1回の散歩で写真5枚は撮ってみましょう。写真がたまってくると自分は何に興味があるのか気づくことができ、更に深堀りをするきっかけになります。

・被写体として雲、朝日、夕焼けなど空の写真は良いです。一期一会で飽きません。

・街中の公園はこれから多くの花が咲きますので被写体にはうってつけです。

・橋、川辺も良いです。季節によって様々な水鳥がいたり船が通ったりと動きがあります。

・定期券をお持ちの方は休日を使って全駅降りて散歩してみると様々な気付きがあります。

その際に街中の看板を撮ってみましょう。すると素敵なお店が見つかるかも知れません。

さて、次はご参考です。

・散歩の速度を速める(速歩)

ハーバード大学が歩行速度と健康寿命の関連性について行った調査では通常時速3.2km未満で歩く人に比べて、時速3.2～4.8kmの人は1.9倍、時速4.8km以上の人は2.68倍も健康寿命が長いことが報告されました。たまには少し早歩きしてみましょう。

・片足立ちをする

一説では1分間の片足立ちは50分間のウォーキングで得られる負荷に相当するそうです。ある意味歩くとは片足立ちの連続とも言えます。50分歩くのは面倒と感じる場合や雨の日は1分間の片足立ちにチャレンジしてみてください。お着替え、屋外に出る必要もなく気軽にできそうです。

ぜひ、春からの楽しい散歩のご参考にしてみてください。

なお、足腰などの不調、痛みがある方は無理をしないでください。

カウンセラーのオアシス

毎晩、活字が大きく気軽に読める本を読みながら眠りについていきます。具体的にはサラリーマン川柳、歌集、句集などです。

心がほっこりしますので、いくつかご紹介します。

①ウィルスも上司の指示も変異する

②ゆで玉子むけばかがやく花曇り(汀女)

行楽の天気はあいにくの曇り。しかし、ゆで玉子の殻をむくと何と艶やかなことか。日常のささやかなことへの喜びの一句です。

③寒いねと話かければ寒いねと答える人のいるあたたかさ(サラダ記念日 俵万智)

カウンセリングの対話にも通ずる心あたたまる一首です。寝る前に心のストレッチをして心地よい眠りにつくようしております。

EAP用語集

ライフイベント

ホームズとレイは人生に起こる代表的なできごとを抽出し、それぞれのストレス度を点数化しました

(Holmes and Rahe stress scale)。一般に、大きなライフイベント(家族との死別、結婚等)は大きなストレスとなり病気を招くと考えられていますが、日常の小さいなライフイベント(職場のトラブル等)もそれらが重なったり続いたりすると、同様のメカニズムにて体調に影響があると考えられています。