

令和2年7月8日

会員各位

公益社団法人奈良県柔道整復師会  
会長 川口 貴弘

「少しでも不安を軽減しましょう」 (お知らせ)

前略失礼いたします。

コロナ禍によって社会が大きく変わりつつあるようですが、私たちも患者との信頼関係をより深めた治療形態に向けることが大切だと考えられます。

多くの患者が外出を自粛されたことにより柔道整復は勿論、医科においても通院頻度が減じられたようです。特に柔道整復と言えない、いわゆる癒し系サービスのみのみを行う所では来院数のより大きな減少があったようです。

会員の先生方におかれましては、感染予防に引き続きお努め頂くと共に、患者との信頼関係をますます深められる確かな柔道整復を実践ください。

以下ご一読ください。

草々

心理学者エリザベス・ウッドワードによる「不安を軽減するためにできること」

- **自分が心配に感じている状態であることに気づこう。**そして、自分に優しく、思いやりを持って接しよう。今は大変な時期なので、普段より不安に感じるのも当然のことだ。
- **自分が対処できるものに目を向けよう。**何が想像上の心配事(自分には何もできないこと)で、何が本当の問題(今解決策が必要なこと)なのか分けて考えてみよう。
- **現在に焦点を戻そう。**呼吸に集中するか、五感で感じよう。
- **意味があることを感じ、楽しむことに専念しよう。**音楽、ウォーキング、読み物、風呂、家事、友人や家族との電話など。
- **心配の原因を認識し、制限しよう。**ニュースがあなたを不安にさせているなら、見る時間を限定しよう。
- **感謝を実践しよう。**その日にあなたが感謝したことをリストアップしよう。例えば、「太陽が輝いてる」など。
- **日常を保ち、精神的にも身体的にもアクティブでいよう。**

((エリザベス・ウッドワードが、英国民保健サービスの情報を元に編集

MITテクノロジーレビュー(MIT Technology Review)社より引用)