書道で心にそよ風を

「ストレス」は最近ではとてもなじみの
深い言葉となっています。
皆さんはストレスで心が疲れている
と感じたことはありませんか？

過度なストレスはメンタル面
だけでなく，身体面の疾患に
つながることもあります。
普段の生活の中に，
ストレスと上手につき合っていく
ための方法（コーピング）を
取り入れていくことが大事です。

そのひとつとしてここでは
書道療法をご紹介します。
日本古来からたしなまれている
伝統芸術である書道。
それは疲労や抑うつ，落込みといった
負の感情を大きく軽減させ，
集中力が向上し，リラクゼーション効果もある
という研究報告がなされています。

墨を摺る音，墨汁の香り、
半紙の手触り，筆の感触など，
書道の所作一つ一つから
五感を刺激され，呼吸が整います。
一筆ごとに疲れた心が癒やされる
感覚を味わってみませんか。

N.I

引用文献　増田 敦子・佐藤 みつ子・山下 美智代・榊原 吉一・小林 敏生(2015)．書道活動によるストレス軽減効果の模索　日本看護研究学会雑誌，*38*，263.