



## 瞑想の勧め 2017年春

医師 林田 正幸

皆様はこんなお話を聞かれたことがありますか？

昔、神様は地上に暮らしていたそうです。（だから、相当昔の話と思われる。）神様は太陽・月・地球やいろいろな生物、そして最後に人間を作り、しばらくノンビリしようと思っていました。ところが人間を作ると、人間が神様の所に「 が悪い。」「こうしろ、ああしろ。」と頻回に不平不満や要望を言いに来るようになったので、神様はウンザリしてしまいました。それで神様は取り巻きの人に、「何かいい方法はないか。」と尋ねました。ある人が「エベレストに逃げるといいですよ。」と言いました。神様は「エベレストに逃げても、すぐに人間がやって来るからだめ。」と答えました。又ある人は、「月に逃げるといいですよ。」と言いました。神様は「月でも、人間がすぐにやって来る。」と答えました。神様にとっては、百年も千年もあつという間なのです。そこである老人が言いました。「それなら、人間の心の中に隠れるといいですよ。」と言いました。それを聞いて、神様は「それはいい。自分の心の中に神様を見いだせる人は、感謝することはあっても、文句を言うはずがない。」と答えました。それ以来神様は、人間の心の中に隠れたそうです。



このお話は、我々はお金・地位・名誉や恋人等、いろいろなものを、いつも自分の外側にばかり求めています。しかし、本当に大切なものは、自分の内側にあるということを伝えたいのです。



そこで、今回紹介したいのは「祈りの瞑想」です。この瞑想は、夜、暗くした部屋で行い、終るとそのまま眠りにつくのがいちばんです。朝行っても構いませんが、その場合は、終わった後15分間の休息が必要です。そうしないと、ぼうっとしたような感じになってしまいます。

両手を空に向かって上げます。手のひらを上向きに高く上げ、頭を起こし、天地自然が自分の中に入ってくるのを感じます。エネルギーが腕をつたって流れ込むにつれ、軽い震えを感じるでしょう。そよ風に震える木の葉のように、それを許し、それに協力してください。それから全身をエネルギーでうち震わせ、起こるがままにまかせましょう。

二、三分たったら、またはすっかり満たされたと感じたら、ひざまづいて大地に接吻します。あなたは、ただ神のエネルギーが大地のエネルギーと合一するのを助けるための媒体となります。

この二つのステージを、さらに六回繰り返します。そうすれば、各チャクラのブロックを取り除くことができます。それ以上の回数を行うのはいいですが、それ以下だと落ち着かずに、眠れなくこともありますので気を付けてください。そしてそのまま眠りについてください。そうすれば、眠りの中で、そのエネルギーとともに流れ、朝までに、かつてないほど新鮮で、活力に満ちているでしょう。

それでは皆様、ぜひ試してみてください。

## 気軽に楽しめる『香』について

精神保健福祉士 金古 幸代

大人も子供も新しい環境でスタートする事が多い4月。環境の変化や人間関係の変化で様々なストレスも受けやすい時期ではないかと思えます。そこで、自宅でも気軽に出来るリラックス・ストレス対策『アロマセラピー』の香りと期待できる効果について簡単にお話ししたいと思います。

- |                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| 【リラックス・疲労回復】        | ゆず・イランイラン・ベンゾイン       |
| 【ストレス・緊張をほぐしたい】     | ラベンダー・ジャスミン・ローズ       |
| 【不安・心配・気持ちを落ち着かせたい】 | オレンジ・ライム・クラリセージ       |
| 【よく眠りたい】            | カモミールローマン・サンダルウッド・ひのき |

この他にも、たくさんの種類があり、期待できる効果も様々ですが、まずは自分のお気に入りの香りを見つけて、ハンカチ等普段持ち歩く物に垂らしたり、寝室やリビングを好きな香りで満たしてみる等して、気軽な気持ちで香りを楽しんでみてはいかがでしょうか？



## 作業療法だより

毎年、この時期は桜の花見の様子をお知らせしています。ところが、今年は3月も寒い日が続き、4月に入っても桜の開花宣言ができませんでした。これは、大分では29年ぶりの出来事だそうです。また、残念ながらこの時期



になっても、依然として日田市内でインフルエンザが流行しており、院外に花見に行きにくい状況です。しかし、院外に行けなくても当院には、2本の桜の木があります。院内で、歩行練習や気分転換を目的に、散歩を行なっていますが、その時に、桜を見て頂いています。左の写真は、そのうちの1本で、グラウンドの端っこにある大きな桜が満開の時に撮ったものです。もう1本は、西側のグラウンド奥にあり、西病棟

の病室からも見る事が出来るので、毎日のように桜が咲いていく様子を患者さんと一緒に眺めています。「まあ、咲いたねー。美しかー。」「やっと春が来たね。」と待ち遠しかった春を皆さん感じられている様子です。これから暖かくなり5月には玄関前の藤棚やツツジが楽しめる季節になります。面会の際には患者さんと一緒に散歩に出て、ゆっくりと過ごされてみませんか？



医療法人百花会 上野公園病院

通所リハビリ ふきのとう  
居宅介護支援センターうえの

ホームページアドレス

<http://www.uenokoen-hospital.jp/>

E-mail

[uenokoen-hp@giga.ocn.ne.jp](mailto:uenokoen-hp@giga.ocn.ne.jp)