



# KENS NEWS

KENS GROUP INFORMATION

ケンスグループの最新情報をお届けします。

# ケンスニュース

\* 隔月発行

2025

161号

1・2月号



第3回 Heal Camp 2025年3月16日予告編

## 「心の平静を保つために：内面の安定と他者との調和を求めて」

医療法人社団 健生会 理事長

柳川 健



新年おめでとございます。皆様が新しい年を穏やかに迎えたことを心よりお慶び申し上げます。本年も健康で充実した日々をお過ごしいただけるよう、クリニック一同全力でサポートしてまいります。

深くゆっくりとした呼吸は自律神経を整え、心を落ち着かせます。特に、吐く息を長くすることを意識しましょう。このシンプルな方法は、日常生活でもすぐに実践できます。

寝る前にその日感謝できることを3つ思い出す習慣をつけましょう。小さなことでも構いません。この習慣は他者との関係も温かなものにしてくれます。

現代社会では、多忙な日常や氾濫する情報の中で心が不安定になることが増えていきます。しかし、心を平静に保つことで、内面的な安定と他者との良好な関係を築くことが可能です。平静の心とは、自分の感情を受け入れつつも振り回されず、自分の軸を保ちながら生きる姿勢を指します。今回は、心の平静を保つ具体的な方法を紹介します。

朝5分間の「マインドフルネス瞑想」は初心者にも最適です。静かな場所を閉じ、呼吸に意識を集中するだけで、心をリセットし、一日を穏やかに始めることができます。

自己肯定感を育むためには、小さな目標を設定し、それを達成することが大切です。「30分の散歩をする」など無理のない目標でも、達成感が心の安定につながります。

**1 自分を知る**  
まずは自分自身を理解しましょう。感情やストレスの原因を把握するために、日記を書く習慣をつけるのがおすすめです。日々の気持ちや出来事記録することで、内面を客観的に見つめる力が養われ、感情に流されることを防ぎます。

**4 他者の視点を理解する**  
平静の心は他者との関係にも大きな影響を与えます。相手の話をよく聴き、感情や背景を理解しようと努めましょう。感情的な対立が起きた際は、まず自分を落ち着かせ、冷静な対話を心がけることが重要です。

心の平静を保つことは簡単ではありませんが、人生を豊かにし、他者との調和をもたらします。これらの方法を日々の生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

**2 呼吸を整える**  
感情が高ぶったときや不安を感じるときは、深呼吸を試みてください。

**5 手放す勇気を持つ**  
「執着」は平静の心を乱す要因です。過去や結果にこだわらず、「いま自分がコントロールできること」に集中しましょう。過去の失敗から学びを得ることで、心に余裕が生まれます。

2025年3月16日、第3回 Heal Campでは「心の平静」をテーマにしたセッションを行います。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

**6 日々の感謝を忘れない**  
感謝の気持ちは心を豊かにします。

感謝の気持ちは心を豊かにします。

### 柳川クリニック

住所 神奈川県鎌倉市西鎌倉 1-18-3  
TEL 0467-33-0857 FAX 0467-33-1229  
診療時間 \*予約制  
[月~日] 9:00 ~ 12:00  
[月火水金] 14:00 ~ 18:30  
休診日 祝日、第1・3・4・5日曜  
1月: 1、2、3、4、5、12、13、26日  
2月: 2、8、11、16、23、24日  
※2025年1月は6日より通常どおり診療いたします  
診療科目  
胃腸内科 消化器内科(胃・大腸内視鏡検査)  
一般内科 呼吸器内科 循環器内科  
HP <https://www.kens-clinic.jp/kamakura/>

### みなとみらいケンスクリニック

住所 神奈川県横浜市中区桜木町 1-1-7  
コレットマーレ 3F 医療モール内  
TEL 045-651-2588 FAX 045-650-1136  
診療時間 \*予約制  
[月~日] 10:00 ~ 13:30  
[月~金] 17:00 ~ 19:00  
休診日 原則として祝日  
1月: 1、2、3、4、5、13日  
2月: 11、17、24日  
※2月17日はビルメンテナンスのためコレットマーレ全館休館  
診療科目  
胃腸内科 消化器内科(胃・大腸内視鏡検査)  
一般内科 呼吸器内科 循環器内科  
HP <https://www.kens-clinic.jp/minatomirai/>

### LINE お友だち募集中!

柳川クリニック @ila0141c



みなとみらいケンスクリニック @dhp4168l



日々の健康管理に役立つ医療情報やクリニックの情報を配信しています。お友だち追加をお願いします!