



## ウェルネス ストーリー

### メンタルを整え生活における感情のバランスを保つ



#### 精神的健康と感情的健康の違い

精神的健康は心の健康と考え方に関係し、感情的健康は感情の状態、つまり感じ方を表します。しかし、考え方と感じ方はお互いに影響を与え、感情は思考にも影響を与えます。

#### 精神的健康について

自分自身、他人、過去、現在、未来について、また良いことや悪いことが起こったときについて考えることで思考の質についての認識を高めることができます。思考はどこからともなくランダムに表面化していると思われがちですが、ほとんどの場合は幼少期に遡る過去の経験に基づいて形成された自動的なパターンに従っています。自分の思考に気づくことで、より俯瞰的な視点が得られ、負のサイクルを断ち切ることができます。また、自己調整を補い、ネガティブな思考からネガティブな感情になるのを防ぎ、必要に応じ専門家の助けを求めることもできます。

**Chiva-Som International Health Resort**

73/4 Petchkasem Road, Hua Hin, Prachuap Khiri Khan 77110, Thailand

T +66 (0)32 536 536 F +66 (0)32 511 154 [www.chivasom.com](http://www.chivasom.com)



## 感情的健康について

感情的健康は精神的健康と同等に重要です。感情は信号機のように自分自身や他人に影響を与えます。自身から発せられる信号を認識したら、その信号の発生源を追跡することが大切です。幸せを感じたら、自身の考えが由来か、または他者からの影響か、このポジティブな感情を再現し、共有する方法はあるか考えましょう。ネガティブな感情も同様に追跡し、理解することで感情コントロールの役に立ちます。それは、自身の中に、特定の経験に対してまだ敏感な部分があることを示している可能性があります。

感情を追跡できなかつたり、感情的な負担が重すぎると感じるときは、一緒に耐え、また中立的な視点を提供できる、大切な人からのサポートが最も重要です。

ポジティブな感情もネガティブな感情も、感情は表現されなければなりません。表現されないと、私たちの思考や肉体にダメージを与える可能性があります、抑圧された感情は人間関係にも影響を与えます。

感情は他者に何かを伝える手段であるため、感情を押さえつけると誤解が生じることがあります。自分の感情を他者に表現する健全な方法と、誰かがあなたに感情を表現したときに耳を傾ける方法を紹介します。

## 精神的および感情的なバランスを達成する方法

**呼吸：**深呼吸は、心と体の両方に落ち着きをもたらす、シンプルで実証済みの方法です。

**リリース：**日記、友達と長電話、泣いたり笑ったりすることで自分の考えや感情を放出しましょう。抑圧された思考や感情は毒素として捉え、表現することでそれらをデトックスします。

**耳を傾ける：**他人があなたと感情を共有できる、批判のない状況を作りましょう。これにより、他者との協力的な環境が育まれます。またその過程で、あなたは一人ではないことに気づくかもしれません。

**動く：**歓喜の感情やストレスの感情は、エネルギーの高まりを伴うことがあります。そのエネルギーは、運動、ダンス、ジャンプ、ランニングなどを通じて解放します。

**よく食べる：**気分を司るホルモンは食べ物から作られます。さまざまな繊維、タンパク質、脂肪、十分な微量栄養素をしっかりと摂取します。



## 結論

心と感情は、私たちの人生経験を映し出すレンズです。そして、課題に直面したとき、反応を決定するのは自身の心と感情であり、ネガティブな結果にもポジティブな結果にもつながります。精神的、感情的なバランスが整えば、身体の健康だけでなく、人間関係、キャリア、生活全般も良くなります。

## おすすめリトリート

### - ナチュラル・リニューアル・リトリート

ベストな状態でないと感じている方のためのリトリート。肉体的、感情的、精神的に消耗した時、再び前進するための方法を見つけ、「再生」するための機会としてご利用ください。再生には、考え方と行動の完全な切り替え、モチベーション、人生の目的に関する理解が必要です。チバソムの専門家達が、本来の自分と心の平穏を取り戻していただけるよう、不調を引き起こしている原因を見つけ出し、総合的な回復と再生のためのプログラムをご提案します。

ABOUT CHIVA-SOM <https://www.chivasom.com>

タイ、バンコクから車で3時間のリゾート地ホアヒンにある世界有数のデスティネーションスパ「チバソム・インターナショナル・ヘルスリゾート」は創業以来28年に渡りウェルネスリゾートのパイオニアとして数々の受賞歴に輝いています。チバソムが誇るマインド、ボディ、スピリットの調和をもたらすイノベティブでホリスティックなアプローチは、タイ王国ホアヒンに位置するフラッグシップリゾートのほか、チバソムファミリーの最新プロパティ、カタールのアルルワイスにオープンした「ズラル・ウェルネスリゾート by チバソム」でもお楽しみいただけます。

9 2023