

ヘルシーキャンパス「ランチ会」開催報告

2019年3月25日

京都大学環境安全保健機構健康管理部門

2019年3月25日(月) 昼休み(12:15~12:45)に、京都大学吉田キャンパス 保健診療所地下1F オープンラボで、「目的のないランチ会 Volume1」を開催しました。健康管理部門以外の職員1名 健康管理部門職員5名の合計6名の参加がありました。

当部門の精神科医師 上床助教によるミニレクチャーを聞きながら、ゆるりとしたランチタイムを楽しみました。リラックスして食べることでストレスが軽減される、ランチの時間をきちんと確保することは自分を大切にすることにつながり、自己効力感が増す等といったお話を聞きながら、参加者全員がランチの時間の過ごし方について振り返ることができました。ランチ会2回目の参加者の方からは「とても有意義なお話が聞けた」「いつもと違うメンバーとランチができて良い」といったうれしいお声もいただきました。

ご参加いただいたみなさまありがとうございました。

報告： 上床 輝久
小野 綾
大坪 沙織

目的のないランチ会 Volume 1

(ヘルシーキャンパスランチ会 19.3.25)

「忙しくて」ランチを適度に済ませていませんか？

ランチの効能

1. ゆったりとしたランチは自律神経を整えます
2. バランスのとれた食生活を送ることで「自己効力感」が高まります
3. ランチを通じたコミュニケーションが生まれます
4. 「人間らしい」リズムを保った生活は「幸福感」を高めます



「マインドフル」なランチのすすめ

1. ゆったりとした気持ちで「空腹感」に注意を向けてみましょう
2. 味覚や嗅覚、触覚を意識しながら、食べたものが体に吸収されるイメージを実感してみましょう
3. 半分ほど食べ食べ終わったら、体の変化を感じましょう。空腹感はどうくらい満たされたでしょうか？



ランチを楽しく過ごすために

1. 体が欲しがっているものについて考えてみましょう。ストレスがあると、強い刺激のある食べ物を求めてしまいます。
2. ゆったりとした気持ちで食べられるように、食べる環境に目を向けましょう
3. 食べるものにこだわりすぎないことも大切です

Rossi Lynn, The Mindfulness-Based Eating Solution: Proven Strategies to End Overeating, Satisfy Your Hunger, and Savor Your Life, New Harbinger Publications Inc. 2016
Henry Worthington, Seabury's Living Well Index, Oxford Economics, 2018

文責 健康管理部門 助教 精神科医師 上床 輝久