

けんぽだより

2023

秋号

No.15



- P 2 令和4年度 決算のお知らせ
- P 4 インフルエンザ予防接種の費用を補助します
- P 6 マイナンバーカードの健康保険証利用が便利です
- P 8 「年間医療費のお知らせ」を2月に発行します
- P 9 医療費控除の活用で税金が戻ります
- P10 勇気を出してがん検診を!
- P11 整骨院・接骨院に正しくかかろう
- P12 心の健康のためのセルフケア

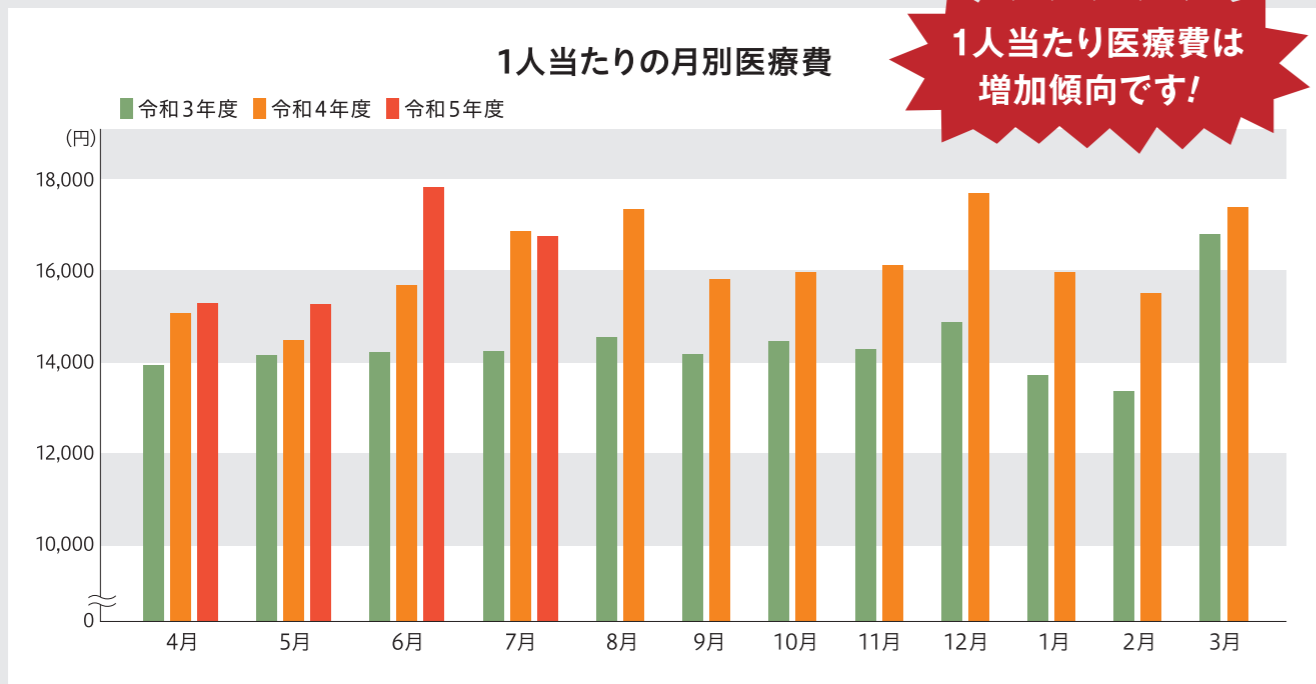
令和4年度の決算は **2億7,111万円** の赤字となりました

医療費はさらに増加傾向!

令和4年度の決算は **2億7,111万円** の赤字となりました

支出が増大しています。

令和4年度の決算は2億7,111万円の赤字決算となり、この不足を補うため準備金から繰入を行いました。5月から新型コロナウイルス感染症は5類に移行されましたが、当健康保険組合の医療費はさらに増加傾向となっており、このままの医療費増加傾向が続くとすれば令和5年度の収支状況も厳しくなることが予想されます。今後もみなさまの健康と生活の安定を第一に考え、健全な健保運営に取り組んでまいります。引き続き当健康保険組合にご協力くださいますようお願いいたします。



決算を **被保険者1人当たり** でみると… (介護保険分は含まず)

赤字分 1万3,616円

健康保険料 (調整保険料含む) 46万3,702円 〓 あなたの負担 23万1,851円 + 事業主の負担 23万1,851円	保険給付費 28万2,657円 被保険者、被扶養者のみなさまの医療費や給付金のために支払った費用です。
その他の収入 (補助金、雑収入等) 3,677円	納付金等 17万7,418円 高齢者医療制度等に拠出した費用です。
収入 46万7,379円	支出 48万995円

保健事業費 9,531円 被保険者、被扶養者のみなさまの健康づくりを支援するために支払った費用です。
その他の支出 1万1,389円

令和4年度決算

健康保険	科目	決算額(千円)
収入	健康保険収入	9,102,145
	調整保険料収入	126,415
	繰入金★	400,000
	国庫補助金収入	300
	財政調整事業交付金	65,411
	雑収入	11,234
	① 収入計	9,705,505
支出	事務所費	93,591
	組合会費	98
	保険給付費	5,627,710
	納付金	3,532,383
	前期高齢者納付金★	1,512,273
	後期高齢者支援金★	2,020,044
	病床転換支援金	6
	退職者給付拠出金	60
	保健事業費	189,761
	還付金	889
	営繕費	0
	財政調整事業拠出金	126,275
連合会費	4,719	
積立金	907	
雑支出	285	
	② 支出計	9,576,618
	① 収入 - ② 支出	128,887 → 準備金へ

財政調整事業繰越金129千円含む

- #### 決算の基礎となった数値
- 被保険者数 …… 19,910人
男 …… 5,225人
女 …… 14,685人
 - 平均標準報酬月額 …… 352,848円※
男 …… 477,884円※
女 …… 306,646円※
 - 総標準賞与額(年間) …… 15,704,555千円※
※ 保険料免除者を除く
 - 平均年齢 …… 40.98歳
男 …… 41.94歳
女 …… 40.64歳
 - 被扶養者数 …… 8,180人
(扶養率 …… 0.41)
 - 健康保険料率 …… 95/1000
事業主 …… 47.5/1000
被保険者 …… 47.5/1000

- #### 用語の説明
- ★ **前期高齢者納付金**
65～74歳の高齢者の医療費を支援するための支出
 - ★ **後期高齢者支援金**
75歳以上の高齢者の医療費を支援するための支出
 - ★ **準備金**
事業年度の余剰金を積み立てたもの
 - ★ **繰入金**
不足に充てるための準備金からの繰入

介護保険

収入	科目	決算額(千円)
	保険料	948,403
	繰入金	0
	雑収入	13
	① 収入計	948,416
支出	科目	決算額(千円)
	介護納付金	877,236
	還付金	92
	② 支出計	877,328
	① 収入 - ② 支出	71,088 → 準備金へ

- #### 決算の基礎となった数値
- 第2号被保険者数 …… 9,319人
 - 平均標準報酬月額 …… 394,570円※
 - 総標準賞与額(年間) …… 8,205,827千円※
※ 保険料免除者を除く
 - 介護保険料率 …… 18.2/1000
事業主 …… 9.1/1000
被保険者 …… 9.1/1000

インフルエンザ予防接種の費用を補助します

今シーズンも、
お忘れなく!



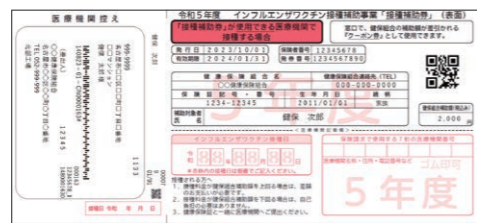
インフルエンザ予防には、予防接種が効果的です。
その効果は約5カ月間持続し、たとえかかったとしても症状が軽くすみます。
新型コロナウイルス感染症などとの重複感染も懸念されますので、
ぜひ当健康保険組合の補助をお役立てください。

補助の対象となる接種期間 **令和5年10月1日～令和6年1月31日**

対象者と補助額
被扶養者
 ※令和6年3月31日現在の年齢です。
0～12歳※…4,000円 (年度内1回限り)
13～64歳※…2,000円 (年度内1回限り)
 65歳以上の方は自治体からの助成をご利用ください。

詳しくはP5のA・Bをご確認ください

10月上旬より、**事業所経由**で被保険者の方を通じて「接種補助券」を配布します。
新たに被扶養者となった方については、随時、接種補助券をご自宅あてに送付します。



▲接種補助券

「接種補助券」が利用できる医療機関で予防接種を受け、「接種補助券」を提出し、接種費用から2,000円(12歳以下4,000円)を差し引いた金額を支払ってください。

補助の受け方

「接種補助券」が利用できる医療機関は下記のホームページでご確認ください。

WEB スマホでも検索できます

健康保険組合連合会
愛知連合会(けんぼれんあいち)
けんぼれんあいち 検索

https://kenporen-aichi.jp/influenza_list

特定非営利活動法人
健康情報処理センターあいち(NPOあいち)
NPOあいち 検索

<https://npo-aichimed.or.jp/influenza/>

よくある質問

Q 近所の病院は、1回の接種料金が2,500円です。12歳までの子どもは「接種補助券」で4,000円分が割引になるそうですが、差額の1,500円は現金でもらえるのですか？

差額分の現金はもらえません

「接種料金」の額が「接種補助券」よりも安くても、窓口での支払いが0円になるだけで、差額分の現金をもらえるわけではありません。ご了承ください。



補助の受け方はA・Bの2とおり

おすすめ！
受け方

A 「接種補助券」が利用できる医療機関で接種した場合(愛知県内のみ)

予防接種を受ける医療機関に「接種補助券」を提示し、「接種補助券」に記載されている金額を差し引いた、残りの金額を窓口で支払います。
▲当日、接種補助券をお忘れなきようお願いします。

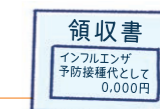


その後の手続きは不要です。

受け方

B 「接種補助券」が利用できない医療機関 または 愛知県外で接種した場合

予防接種費用を医療機関に支払い、領収書を受け取ってください。(領収書には予防接種代ということがわかる但し書き、または明細票が必要です。)



以下の3点を令和6年3月31日(必着)までに当健康保険組合へ提出してください。

- 1 領収書
- 2 接種補助券(原本)
- 3 インフルエンザ予防接種費用補助金支給申請書

「インフルエンザ予防接種費用補助金支給申請書」は当健康保険組合のホームページから印刷が可能です。もしくは、当健康保険組合までご連絡をいただければ郵送いたします。

後日、補助金をお支払いします。

年度内にA・B両方の補助を重複して受け取った場合は、後日、重複した補助金を返納いただきますのでご注意ください。

Q 65歳以上は接種補助券の発行がありませんが、補助してもらえないのですか？

自治体の公費助成をご利用ください

65歳以上の方には、ほとんどの自治体で公費による助成があります。当健康保険組合では、他の制度と重複して補助金をお支払いすることができないため、補助をご利用いただけません。ただし、何らかの理由で公費助成が受けられない方は、Bの方法により補助金申請が可能です。

Q 10月1日以降に、新しく扶養家族が増えました。「接種補助券」はもらえますか？

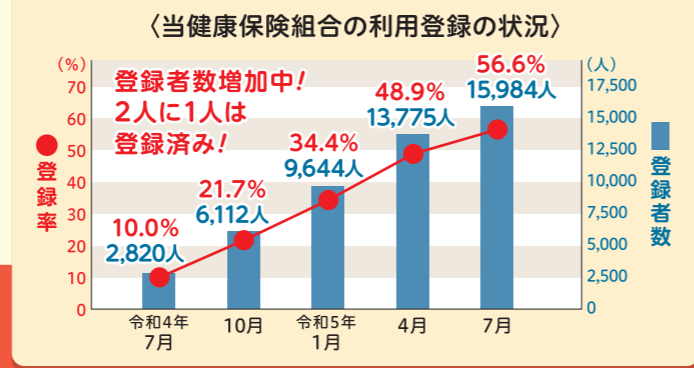
ご自宅あてにお送りします

新たに当健康保険組合の被扶養者となった方の「接種補助券」は、令和5年12月上旬までは月に1～2回、新規対象者分を発券してご自宅あてにお送りします。それ以降に被扶養者となった方には発行されませんので、Bの方法で申請してください。扶養家族になってすぐに予防接種を受けたい場合も、Bに沿って補助金申請をしてください。

マイナンバーカードの健康保険証利用が便利です

オンライン資格確認

スピーディー！
確実！



マイナンバーカードを健康保険証として使用するには
マイナポータルでの事前登録が必要！

スマホからの登録方法

登録はマイナポータルのウェブサイト(要ICカードリーダー)やセブン銀行ATMからも可能です。詳細はサイト上のご案内をご覧ください。

STEP1 「マイナポータル」アプリをインストール

アプリはこちらからダウンロードできます

STEP2 申し込みページを開く
マイナポータルアプリにログイン*し、「マイナンバーカードが健康保険証として利用できます」をタップ。

STEP3 利用規約に同意する
利用規約を確認し、「同意して次へ進む」をタップ。

マイナポータルの利用者登録がまだの方は、あわせて登録できます。

*スマートフォンからのログインにあたっては、下の「マイナンバーカードの読み取り方」をご覧ください。

STEP4 パスワード入力・マイナンバーカード読み取り

「申し込む」をタップし、パスワード(マイナンバーカードを市区町村の窓口で受け取った際に利用者自身が設定した数字4桁)を入力するとマイナンバーカード読み取り画面になるので、スマホをマイナンバーカードに押し当てて読み取る。

マイナンバーカードの読み取り方

Android版の場合

iOS版の場合

完了

詳しくはこちらをご覧ください [マイナンバーカード 健康保険証利用](#) 検索

マイナンバーカードを従来の健康保険証に代わって利用することで、医療機関がみなさんの健康保険の資格を即座に確認できるなど、さまざまなメリットがあります。

マイナンバーカードの健康保険証利用(マイナ保険証)のメリット

- 資格確認がオンタイムのできるため、受付がスムーズになります
 - 引っ越しや転職をしても、ずっと使えます
 - 限度額適用認定証がなくても、限度額以上の支払いが免除されます
 - 本人があらかじめ同意すれば、他の医療機関を受診した際の医療情報、薬剤情報や特定健診情報等を医療機関側で確認でき、よりよい医療を受けるための環境の充実につながります
- ※薬剤情報は令和3年9月診療分以降。特定健診情報は令和2年度実施分以降。

健康保険の給付を受け取る 公金受取口座もマイナポータルから登録しておこう！

公金受取口座への振り込みを希望される方は、マイナポータルで受取口座を登録し、申請書の「マイナポータル等で事前登録した公金受取口座を利用します。」に☑を付けてご申請ください。

対象となる給付

- 療養費
- 傷病手当金
- 出産育児一時金
- 高額療養費(高額介護合算療養費)
- 埋葬料(費)
- 出産手当金

公金受取口座の登録方法

STEP1 マイナポータルで「公金受取口座の登録・変更」を選択する*

STEP2 「口座情報を登録する」をタップして登録を進める

STEP3 本人情報・口座情報を流れに沿って入力し、入力内容を確認する

STEP4 口座情報の登録について同意する

完了

詳しくはこちらをご覧ください [マイナポータル](#) [口座情報](#) 検索

Q 医療機関窓口のカードリーダーでマイナンバーカードが読み取れなかったら、医療費は全額自己負担になるのですか？

A 「被保険者資格申立書」に必要事項を記入して医療機関窓口で提出すれば、自己負担は通常どおり原則3割(年齢による)ですみます。

「被保険者資格申立書」には次の事項を記載します

- 氏名
- 生年月日
- 性別
- 住所
- 加入する公的医療保険の種類と名称(場合により事業所名)
- 保険証の交付時期
- 自己負担割合
- 連絡先の電話番号

*従来の健康保険証を提示する場合は、「資格申立書」を提出する必要はありません。
*「資格申立書」を提出して受診したら、後日、被保険者番号等の情報がわかり次第、必ず医療機関に伝えてください。



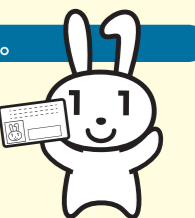
▲被保険者資格申立書の例

紛失等でマイナンバーを変更した方は、すみやかに事業主にご連絡ください。

マイナンバーカードをお持ちでない方は、この機会に取得♪

マイナンバーカードの詳細は

[マイナンバー総合サイト https://www.kojinbango-card.go.jp](https://www.kojinbango-card.go.jp)



マイナンバーカードについてのお問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤル **0120-95-0178**

受付時間(年末年始を除く)
平日 9:30~20:00
土日祝 9:30~17:30

紛失・盗難によるマイナンバーカードの利用停止については24時間365日受付!

「年間医療費のお知らせ」を

2月

に発行します



当健康保険組合では、医療機関を受診した方に「年間医療費のお知らせ」を発行しています。令和5年分(1月～11月分)は令和6年2月にお勤めの事業所経由でお届けしますので、必ず開封して内容の確認をお願いします。任意継続被保険者の方にはご自宅へお送りします。

「医療費のお知らせ」は何のため?

1 健康や医療費に対する理解を深める

ご自身とご家族の支払った医療費を確認することにより、医療費やご自身の健康状態に対する関心を高めていただくためです。

2 医療機関からの請求を確認する

医療機関からの領収書と、日数や医療費の内訳を見比べていただき、内容が正しいことを確認してください。

3 医療費には限りがあることを認識する

健康保険組合は、医療費の7～8割を負担しています。同じ病気で複数の病院にかかったり、同じ効果の処方薬を多数もらったりすることはお控えいただき、医療費の適正化にご協力ください。

医療費控除の申請にも使えます!

この「医療費のお知らせ」を医療費控除の申請に使用する場合は医療機関から発行される領収書を必ず保管しておきましょう。また、12月分は掲載されませんので、別途領収書等による申請を行ってください。

詳しくは右ページ



内容に心当たりがない場合やご不明な点がある場合は、当健康保険組合までご連絡ください

令和5年1月～令和5年11月分		年間医療費のお知らせ		令和6年2月〇日					
あいち 太郎 様				愛知県医療健康保険組合					
医療機関名は表示されない場合がありますので、ご了承ください。									
受診者氏名	① 診療年月	② 区分	③ 日数または回数	④ 医療費内訳			⑧ ④に対する組合給付額⑥	⑨ 本人最終負担額④-⑥	摘要
				④ 総額	⑤ 組合負担額	⑥ 公費負担額			
あいち 太郎	〇〇〇	〇〇〇 入院	10	500,000	350,000		150,000		
		××× 社会保険病院	〇〇〇 通院	10	30,000	21,000	8,100	900	
あいち 花子	〇〇〇	〇〇〇 歯科医院	〇〇〇 歯科	10	4,000	2,800		1,200	
		△△△ 記念病院	〇〇〇 入院	10	400,000	280,000		120,000	
		□□□ 調剤薬局	〇〇〇 薬局	10	7,000	4,900		2,100	
合 計				941,000	658,700	8,100	274,200		

※すべての履歴が記載されていない場合があります。また、実際の支払い金額と異なる場合があります。

用語の解説

- ① 受診した月ごとに記載されます。医療機関から、請求が遅れてくる場合もあります。
- ② 入院、通院、歯科、薬局の区分です。
- ③ 医療機関に通った(入院した)日数です。
- ④ 診療を受けた医療費の総額です。
- ⑤ 医療費のうち、当健康保険組合が負担している医療費です。
- ⑥ 医療費のうち、国や県または市町村が負担している医療費です。
- ⑦ 医療費のうち、本人が窓口で支払った額(④)です。
- ⑧ ④のうち、健康保険組合から後日、本人に支払った額(⑥)です。
- ⑨ ④から⑧を差し引いた最終の負担額です。

⚠️ ご注意 令和6年1月31日において当健康保険組合の資格がない方(退職されている方、扶養から削除されている方など)には発行されません。再発行はいたしかねますので、紛失されないようにしてください。

医療費控除の活用で税金が戻ります

家族でかかった医療費や薬代が一定額を超えたとき、税金の一部が返ってくる制度があります。支払いが多かった方は、上手に活用して家計の節約に役立てましょう。

支払った医療費が10万円を超えたら、医療費控除の申告を

家族の分を含めて、1年間(1月から12月まで)に自己負担した医療費が10万円(年収200万円未満の場合は所得の5%)を超えたとき、確定申告をすることで税金の一部が返ってきます。



対象となる医療費

- 医療機関に支払った治療費
- 治療のための医薬品購入費
- 通院費用・往診費用
- 入院時の食事療養等の費用
- 歯科の保険適用外の費用(ホワイトニング等は除く)
- 妊娠から産後までの診察・出産費用 など

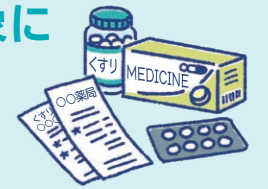
対象とならない医療費

- × 健康診断や人間ドックの費用*
- × 美容目的の整形や歯列矯正費用
- × 自家用車で通院する際のガソリン代や駐車料金
- × ビタミン剤や体力増強剤など、治療のためではない医薬品の購入費用
- × インフルエンザ予防接種の費用 など

※ 疾病の治療を行うものではないため、原則として医療費控除の対象外です。ただし、健診結果から重大な疾病が見つかり、引き続き治療を行った場合は医療費控除の対象となります。

スイッチOTC医薬品は上手に使うと減税の対象に

医療費控除の特例「セルフメディケーション税制」により、家族の分を含めて、対象のOTC医薬品を購入した額が1年間(1月から12月まで)で12,000円を超えたとき、確定申告をすることで税金の一部が返ってきます。



対象者

- 所得税や住民税を納めていて、下記のいずれかを受けている方
- 特定健診
 - 定期健康診断
 - がん検診
 - 予防接種
 - 人間ドック
 - など

対象医薬品

対象医薬品にはこのマークがついています



対象医薬品の一覧は、厚生労働省ホームページをご確認ください。

セルフメディケーション税制(特定の医薬品購入額の所得控除制度)について



<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000124853.html>

⚠️ 注意 「従来の医療費控除」と「セルフメディケーション税制」を併用することはできません。どちらがおトクになるか考え、ご自身で選択してください。

医療費控除

- ☑️ 医療費の自己負担分、治療のために購入した医薬品(セルフメディケーション税制対象の医薬品も含む)
- ☑️ 合計が10万円を超えた場合(上限200万円)

セルフメディケーション税制

- ☑️ セルフメディケーション税制対象の医薬品のみ
- ☑️ 購入代が12,000円を超えた場合(上限88,000円)

どちらか選択

確定申告

申告の手続き

確定申告は「e-Tax」を利用すれば、確定申告会場に行かなくてもパソコンやスマホから申告できます。マイナンバーカードをお持ちの方は「マイナポータル」と連携すると、医療費通知情報などのデータを自動入力することができます。

国税電子申告・納税システム e-Tax
<https://www.e-tax.nta.go.jp/>

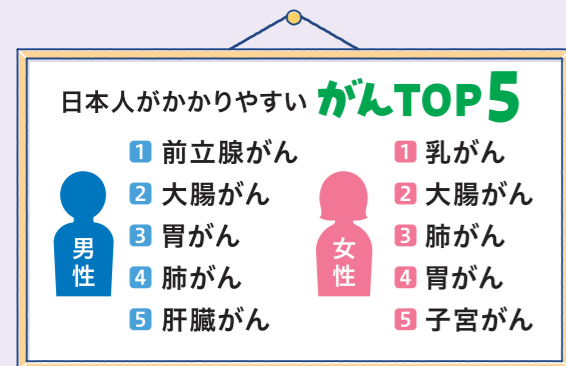


※詳しくは最寄りの税務署へお問い合わせください。

勇気を出してがん検診を!



国民の2人に1人が“がん”になり、3人に1人が“がん”で亡くなっています。
 現在、がんは日本人の死因の第1位です。
 しかし、がん検診を受けて早期発見・早期治療をすることで、がんによる死亡者数は減らせます。厚生労働省では、がん検診の受診率50%以上を目標にしています。
 定期的ながん検診を受け、早期発見・早期治療に取り組みましょう。



参考: 国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録) 2019年データに基づく累積がん罹患リスク

日本において、男性のがん検診(大腸・胃・肺)の受診率は40~50%程度。女性は乳・子宮頸がん検診を含め30~40%程度です。欧米の受診率が70~80%といわれるのに対し、日本の検診受診率はまだまだ低い状況にあります。
 がん検診は可能性を調べる検査で、「精密検査(二次検査)が必要」と判定されても、「がん」と決まるわけではありません。また、万が一「がん」と診断されても、早期であるほど体にダメージの少ない治療を選択することができます。必要以上に恐れず、検診を受けて結果を確かめましょう。

自治体が発行するがん検診も活用しましょう

各自治体が住民を対象として、国が奨励する大腸がん・胃がん・肺がん・乳がん・子宮頸がん検診などの各種がん検診を実施しています。助成によって少ない自己負担で受けられる場合もありますので、ぜひご活用ください。



対象年齢・申し込み方法等の詳しい内容は、各自治体のホームページや広報誌等をご確認ください。

整骨院・接骨院に正しくかかりよう

柔道整復師が施術を行う整骨院・接骨院は、整形外科などの保険医がいる医療機関ではありません。柔道整復師は国家資格をもつ専門家ですが、医師ではないため、医療機関と同じような検査や治療はできません。整骨院・接骨院にかかるときはルールを守って正しくかかりましょう。

ポイント① 健康保険が使えるケースは限られています

整骨院・接骨院の看板に「各種保険取扱」と書かれていても、健康保険が使えるのは一部のケースのみです。健康保険対象外の施術を受けた場合、全額自己負担となります。

No! 次の場合は健康保険が使いません **全額自己負担です!!**

- × 医療機関などで治療中の負傷
- × 症状の改善が見られない慢性的・長期の施術
- × 日常生活からくる肩こりや筋肉疲労

⚠️ このような場合も対象外

- × 神経痛・リウマチ・五十肩などからくる痛み・こり
- × 仕事や通勤中の負傷(労災保険が適用されます)



OK! 健康保険が使えるのは外傷性が明らかな場合のみ

- 打撲
- 骨折*
- ねんざ
- 脱臼*
- 挫傷(肉離れなど)

*応急手当をする場合を除き、あらかじめ医師の同意が必要です。

ポイント② 健康保険を使ってかかるときは、必ず確認を

不適切な健康保険の使用を防ぐために、次の点を必ず確認してください。

- ① いつ、どこで、どのように負傷したのか、負傷原因を正確に伝えましょう。
- ② 施術後に「療養費支給申請書」が渡されますので、負傷名(負傷した部位)・日付・金額等をしっかりと確認して署名しましょう。
- ③ 領収書を必ず受け取り、大切に保管してください。医療費控除を受けるときにも必要です。



ポイント③ 症状が改善しないときは専門医へ

整骨院・接骨院で施術を受けても症状が改善しない場合、内科的要因も考えられます。3か月以上施術が続く場合は、原因を確認するためにも医師の診察を受けましょう。

当健康保険組合から郵送される受療確認(照会)にご協力ください

当健康保険組合では、健康保険を使って整骨院・接骨院の施術を受けた方に、後日、施術日や施術内容、負傷原因等について確認させていただく場合があります。みなさんからの大切な保険料を適正に活用するため、ご理解とご協力をお願いいたします。
 ※この照会は厚生労働省の指導のもと実施しています。





生きていくためにストレスを避けることはできず、セルフケアをしながらうまく付き合っていく必要があります。セルフケアとは、だれにも頼らず1人でケアするという意味ではありません。自分のストレスに気づき、意図的に**ストレスに対処(=コーピング)**することによって、心の健康を保っていきましょう。

監修: 洗足ストレスコーピング・サポートオフィス所長、
公認心理師・臨床心理士、精神保健福祉士 伊藤絵美

ストレスを感じたときにやってみよう

あるがままに受け止め、手放す マインドフルネス

マインドフルネスでは、すべての体験に一切の判断や評価をくしません。「ふーん、そうなんだ」と受け止めるだけ。そして、自然に終わっていくのを見届けるのです。自分の感情をあるがままに認めることで、いつでも心をニュートラルな状態に置いておけるようになり、ストレスによるネガティブな感情に振り回されなくなります。ぜひ実践してみてください。

1 「“と思った”のワーク」

ストレス体験のなかで「やってられない!」「あのいきなり!」「何をやってもうまくいかない!」などと頭に浮かんで来たら、「**と思った**」をつけてみましょう。「今日も怒られた、やってられない…と思った」など。

「**と思った**」をつけて、評価も判断もない状態にすることで、「あ、自分は今そう思ったんだ」と冷静に受け止められるようになります。



2 川に流す 「“葉っぱ”のワーク」

目の前に大きな川がゆったりと流れていて、そこに葉っぱが1枚、また1枚と、一定の間隔で流れてきます。その葉っぱに、ストレス体験のなかで頭に浮かんでくる言葉を一つひとつすべて乗せていきます。

- 「また失敗しちゃったなあ」→葉っぱに乗せる
- 「上司のあの言い方はひどいなあ」→葉っぱに乗せる
- 「子どものころ、よく川で遊んだなあ」→葉っぱに乗せる
- 「明日会社に行きたくないなあ」→葉っぱに乗せる

あなたの思考を乗せた葉っぱは、川の流れに乗って小さくなっていき、自然に消えていきます。



3 ただ見つめる 「気分や感情の実況中継」

ストレス反応で起きる「気分や感情」にのみ込まれないように、自分の気分や感情をパーセンテージで表しながら実況中継をします。感情の高まりや静まりを意識的にコントロールしないで、ひたすら実況中継をし続けるうちに、必ず感情の波は消えていきます。



4 空気の出入りを感じる 「呼吸のワーク」

コントロールせず自然に行う呼吸をあるがままに受け止め、感じます。鼻腔を通る空気の感触や温度、お腹がふくらんだりへこんだりする様子をただ感じ、実況中継する感覚です。

