

禁煙にも役立つと思われる、心の安定のためのアプリ例を紹介します 2022.10

1. マインドフルネス、3 分間呼吸空間法(動画 5 分 53 秒、無料)

禁煙時の離脱症状への代替対処として、深呼吸が勧められます

マインドフルネスによる呼吸法を紹介する動画です

<https://www.cbtjp.net/mindfulness/>



2. 「呼吸レッスン」(© 2017 心いき東大プロジェクト、無料)

禁煙時の離脱症状への代替対処として、深呼吸が勧められます

呼吸法を練習できるアプリです

<https://apps.apple.com/jp/app/hu-xiressun/id971237067>



<https://play.google.com/store/apps/details?id=shimoyama.haruhiko.breathtraining&hl=ja>



3. その日の自分の行動や気分を振り返り、カレンダーに記録してみましょう

(例)縦型カレンダー&簡単メモ

<https://apps.apple.com/jp/app/id1282972117>



<https://play.google.com/store/apps/details?id=app.skyark.ccalendar>



4. 認知行動療法アプリ「Awarefy」(無料または有料)

もの見方や思考に働きかけ、ストレスを軽くする治療法を認知行動療法といいます

<https://www.awarefy.app/>



5. その他にも、「マインドフルネス」や「瞑想」で検索すると多くのアプリが公開されています