

ストレス解消にリラックス

リラックス状態とは…？

- 不安、緊張、恐れ
- 筋肉の緊張が高まり、不安がさらに増強
- 筋肉を弛緩させれば、身体的緊張レベルが低下し、感情面のリラックスも得られる

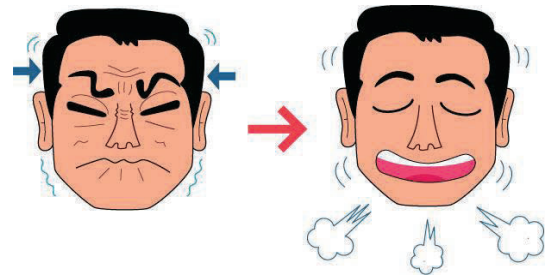
(Jacobson)

緊張と弛緩の間
の一番最適な
状態・位置・場
に自分自身を
おくこと
平井久1993

漸進的筋弛緩法

全身の筋肉を弛緩する方法のひとつで、
最初に軽く筋肉を緊張してから弛緩する方法のこと

- ① 額にぎゅっと強くしわを寄せてください
- ② 力を抜いて、額が平らになり、顔の筋肉が緩んでいるのを感じましょう
- ③ ①と②を何度かくり返してみましょう



深呼吸でリラックス～呼吸の方法～

- ① 3つ数えながら鼻から吸う「1、2、3・・・」
下腹部をふくらませるように意識する
- ② 吸いきったところで息を止め2つ数える「1、2」
- ③ 6つ数えながら、口からゆっくりと息を吐く
- ④ 「1、2、3、4、5、6」
下腹部がへこむように意識する



数をかぞえるのに
3つ×2つ=6つ
という覚え方も
あります！

その他のリラクゼーション法

- 好きな音楽を聴きながら入浴する
- ストレッチやヨガ、ピラティス など
(ピラティスとはヨガなどのエッセンスを取り入れ考案されたエクササイズ)

体に負担をかけない程度で自分に合うものを楽しみながら見つけてみては？