

呼吸法

鼻から吸って
「1. 2. 3」

- ① 鼻から ゆっくり
大きく息を 吸います
(おなかを ふくらませます)



軽く止めて「4」


- ② 少しとめて

口から吐きます
「5. 6. 7. 8. 9. 10」

- ③ 口から
ゆっくり
息を 吐きます
(おなかを へこませます)



呼吸法のコツ

1. 息を吸うのが緊張、吐くのがリラックスです。
リラックスしたいときは、
吸う息よりも 吐く息を長めに
ゆっくりと、細く長く
吐いていきます。
呼吸の長さは ご自分の
ペースで 調節してください。
- 
2. 息を吐く時に おなかがしぼみ、息を吸う時に
おなかが膨らむようにすると効果的です。
(腹式呼吸)
3. 息を吐くときに「日ごろの緊張や疲れ、不安
や不満などの嫌な感情が、気持ちよく自分の
外に吐き出される」のをイメージしましょう。

ぜんしんせいきんしかんほう 漸進性筋弛緩法

ストレス状態のときは、無意識のうちに 筋肉が緊張状態に
なっています。漸進性筋弛緩法は、意識的に筋肉に力を入
れて、そのあと ゆるめることを 繰り返すことで、リラッ
クしていく方法です。

< やりかた >

からだの各部分に 思いきり力を入れて 緊張させましょう。
しばらく その感覚を保ったあと、ストンと力を抜きます。

両手 両手をグューッと握って… (5秒)
→ ゆっくり広げます (10秒)



両腕 カゴぶを作るように腕を曲げ、
脇をしめて、グューッと力を入
れ… (5秒)
→ ストンと抜きます (10秒)



両肩 両肩をグッと上げ 耳まで近づけて
緊張させて… (5秒)
→ ストンと抜きます (10秒)



首 首を下げて、首の後ろを
緊張させて… (5秒)
→ ストンと抜きます (10秒)



※ 首をゆっくり前後左右に動かしてもOKです

顔 目と口を グューッとつぶって
奥歯を噛みしめて… (5秒)
→ ポカンと口をあけます (10秒)



背中 腕をグーッと外に広げて
肩甲骨を 引き付けて… (5秒)
→ ストンと抜きます (10秒)



おなか おなかをへこませて、
おなかに力を入れて… (5秒)
→ ストンと抜きます (10秒)



おしり おしりの穴を引き締めるように
グューッと力を入れて… (5秒)
→ スーッと抜きます (10秒)



脚 足全体にグーッと力を入れて
緊張させて… (5秒)
→ ストンと抜きます (10秒)



漸進性筋弛緩法のコツ

力を入れているとき・抜いたときの、その部分の
感覚をじっくり味わいましょう。
特に、力を抜いたときの
じわっとゆるんで、あたたか
くなる感じが大切です。



自律訓練法

目を閉じて身体に注意を向けながら言葉をくりかえすことで、少しずつ身体の緊張をほぐし、こころもリラックスさせていく方法です。さりげなく身体に注意を向けて、力が抜ける感覚を味わいましょう。

お昼休み・お風呂上り・眠る前などに、短時間、継続しておこなうと効果的です。がんばりすぎないことが大切です。

< やりかた >



1. 落ち着ける場所で力が抜きやすい楽な姿勢をとります。
2. 目を閉じて大きく深呼吸します。
3. 以下のことばを順番にこころの中でつぶやきます。
 「気持ちが 落ち着いている・・・」
 「利きうでが 重たい・・・」
 「利きうでが あたたかい・・・」
4. あたたかくて落ち着ける場所を思い浮かべます。
 温泉でほかほか、ひなたぼっこでほっこりなど...
5. 「重たさ」「あたたかさ」の感覚がわかってきたら、利きうで→両うで→両あしと注意を少しずつ全身に広げていき、感覚を味わいます。

6. 消去動作をして終わります。

①両手を
ゆっくりと
2～3回
グー パー



②両ひじを
ゆっくり
曲げ伸ばし



③大きく背伸びをします



※ からだに力を戻して、頭をすっきりさせるために必要な作業です。忘れずに おこなってください。

就寝時は、消去動作をせず、そのまま眠ってかまいません。

交通のご案内

- 大阪市バス
 〈天王寺地下6番出口より〉
 浅香行
 おりおの橋行
 住吉車庫前行
 「府立総合医療センター」
 下車徒歩約1分
- 南海電鉄高野線
 「帝塚山駅」下車徒歩約20分
 「住吉東駅」下車徒歩約15分
- 阪堺電気軌道上町線
 「帝塚山四丁目駅」
 下車徒歩約7分
- JR 阪和線
 「長居駅」下車徒歩約15分

大阪府こころの健康総合センター
 〒558-0056 大阪市住吉区万代東 3-1-46
 TEL 06-6691-2811(代) FAX 06-6691-2814
<http://kokoro-osaka.jp/>



気軽にリラックス

伸びをする



① 思いきりグーッと背伸びをします

「あーっ」
「うーっ」

② ストンと力を抜きます

「はあ〜」
「ふう〜」



伸びをするときに 声を出すと
 リラックス効果が 高まります