

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。

一人で悩まないで、...

こころの健康相談統一ダイヤル

おこなおう まもろうよ こころ
0570-064-556

* 地域によって受付時間が異なります。

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/>

2015年3月改訂
2024年3月増刷

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 ストんと力を抜きます

「はぁ〜」
「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

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

鼻もしくは口から吐きます
「5. 6. 7. 8. 9. 10」

- ③ 鼻もしくは
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
スしていく方法です。

< 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** 力こ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。

