

# 自律訓練法をやってみよう

ストレス反応をコントロールするには、心身のリラックスが大切です。  
短時間で気軽にできる「自律訓練法」をやってみましょう。

## ○自律訓練法とは？

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。

### ☆ポイント☆

- ・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、短時間で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。  
温泉でぽかぽか、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両ひじをゆっくりと曲げ伸ばし
- ③大きく背伸びします



→身体に力を戻して、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、消去動作をせずにそのまま眠って構いません。