○気軽にリラックス　リーフレット

【内容】

・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「はぁ～」「ふぅ～」

　　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

　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）

　　「１．２．３」

　②少しとめて「４」

　③口からゆっくり息を 吐きます（おなかを へこませます）

　　「５．６．７．８．９．10」

・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。

・漸進性筋弛緩法（ぜんしんせいきんしかんほう）

　　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。

　１．両手 両手をギューッと握って…（5秒）→ ゆっくり広げます（10秒）

　２．両腕 力こぶを作るように腕を曲げ、脇をしめて、ギューッと

　　　力を入れ…（5秒）→ ストンと抜きます（10秒）

　３．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）

　４．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

　５．顔 目と口を ギ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）

　６．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）

　７．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）

　８．おしり おしりの穴を引き締めるようにギューッと

　　　力を入れて…（5秒）→ スーッと抜きます（10秒）

　９．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

０５７０(おこなおう)－０６４(まもろうよ)－５５６(こころ)

＊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㈹ FAX 06-6691-2814

http://kokoro-osaka.jp/

2015年3月改訂　2024年３月増刷