

からだのリラクゼーション技法

筋肉の緊張と脱力をくり返す

いきなり筋肉をゆるめようとしても、なかなかうまくいきませんが、最初に緊張させてから一気に力を抜くと、簡単に筋肉がゆるみ、その情報が脳に伝わって心もリラックスします。この技法を継続して行くと、筋肉を少し緊張させるだけで深いリラックスを得られるようになります。

工作中的緊張、イライラを鎮めたいとき

1



椅子に座って目を閉じ、ゆっくり静かに呼吸する。

2



両手に握りこぶしをつくり、前腕・上腕に力を入れる。その後、脱力。

3

額にシワを寄せ、頭をできるだけ後ろに倒して、首を右から左、左から右へと回す。回し終わったら、目と口をすぼめ、舌で口の中の上を押しつけ、肩をすくめる。その後、脱力。



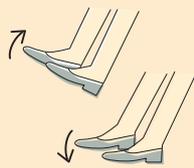
4

息を深く吸い込み、背中を後ろに反らして静止。脱力して元の姿勢に戻り、お腹に力を入れる。その後、脱力。



5

つま先を上にあげて、すねの筋肉を緊張させ、脱力。つま先を床に突き立て、お尻から足先までの筋肉を緊張させ、脱力。



時間がないときは、2～5のどれか1つを選んで行うだけでも、ストレス反応はいくらか軽減されます！

興奮して寝つけないとき

1

布団に仰向けになる。足を伸ばして、手は両脇に。目を閉じて、ゆっくり静かに呼吸する。



2

両手に握りこぶしをつくり、前腕・上腕に力を入れる。その後、脱力。



ポイント

- 筋肉を5～10秒間緊張させたら、20～30秒ほど力を抜く。(各部2回)
- 緊張させた筋肉は一気に脱力する。
- 緊張させているときも、脱力したときも、筋肉に意識を集中する。

心は瞬時に切り替われない。
からだのリラックス反応を引き出そう

人はストレスにさらされると、緊張したり、イライラしたり、興奮状態に陥ることがあります。すると、多くの人は一生懸命、心を落ち着かせようとするのですが、

興奮状態を鎮める
リラクゼーション

イライラや緊張など、不快な感情(=心)をコントロールするのは難しいものです。まずは、「からだ」をリラックスさせる技法を身につけましょう。

緊張やイライラを乗り切る

心を瞬時に切り替えるのは難しく、かえって緊張感が高まってしまふものです。ストレスにさらされたときは、イライラや緊張など不快な感情が現れると同時に、筋肉の緊張や呼吸数の増加など、からだにも「ストレス反応」が起こっています。逆に、リラックスしたときは、筋肉の緊張が解れ、呼吸も安定する「リラクゼーション」が生じます。ストレスによる興奮状態を鎮めたいときは、心をコントロールする前に、からだのリラックス反応を引き出すようにしてみよう。心も自然とリラックスしてきます。

