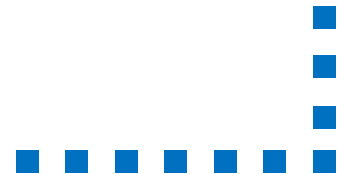


手軽に気持ちよくリラ～ックス



リラックス状態とは



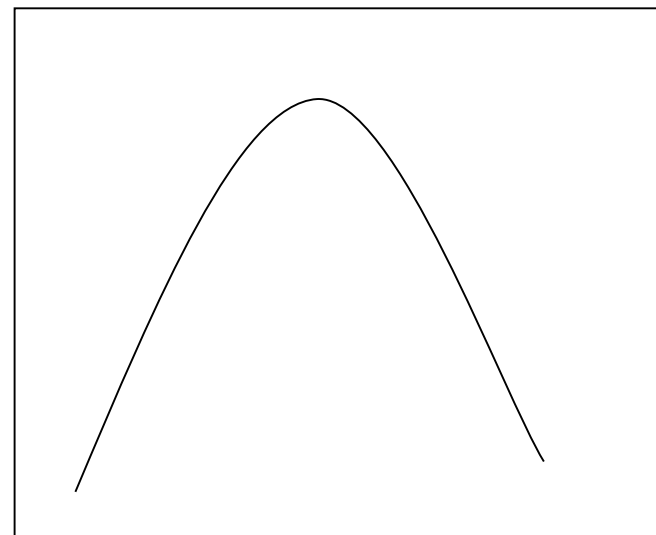
- 「完全に眠っており、何もしない状態」
- 「弛緩した状態」



「緊張と弛緩の間の
一番最適な状態・位置・場に
自分自身をおくこと」

(平井久 1993)

高
パフォーマンスレベル
低



低 覚醒レベル 高

(Sweeneyら、1970)

筋肉をゆるめて、リラ～ックス

不安、緊張、恐れ



筋肉の緊張が高まり、不安がさらに増強する



筋肉を弛緩させれば、身体的緊張レベルが低下し、感情面のリラックスも得られる

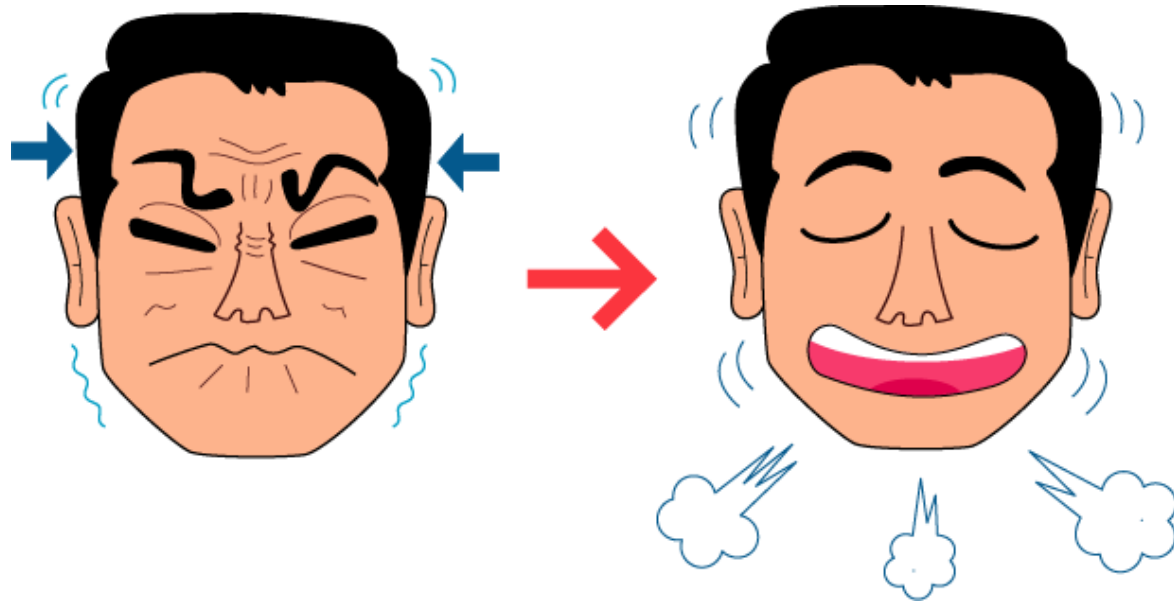
(Jacobson)

筋弛緩法の準備・注意点

- 空腹時や尿意があるような状態は避ける
- 静かで明かりが強くない適温の部屋。電話や訪問者などの邪魔が入らないように配慮する
- 着衣をゆるめアクセサリーやメガネを外す
- リラックスして椅子に深く腰掛ける
- 筋肉のけいれん、痛み、不快を感じたときはすぐに中断すること

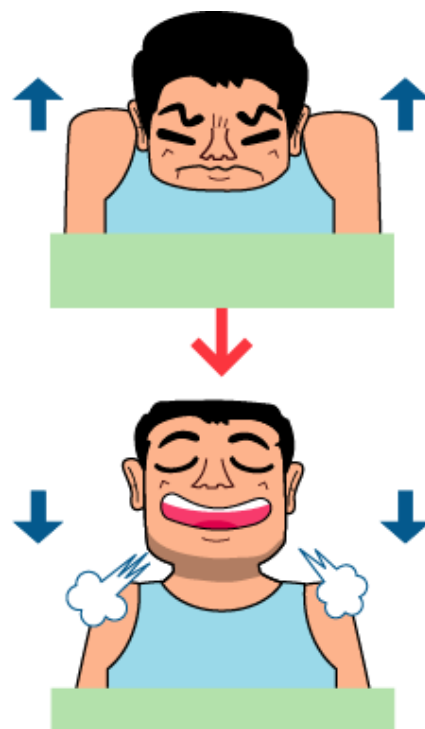
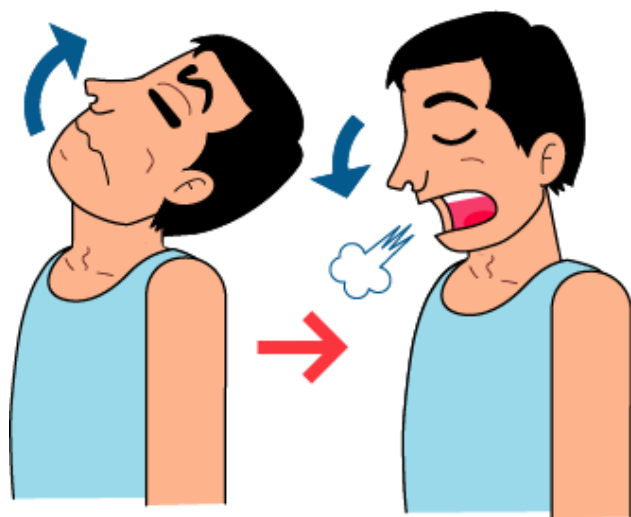
筋弛緩法

額



筋弛緩法

首・肩



筋弛緩法

目



5 秒



15~30秒

筋弛緩法

あご



5 秒



15~30秒

深呼吸でリラ～ックス

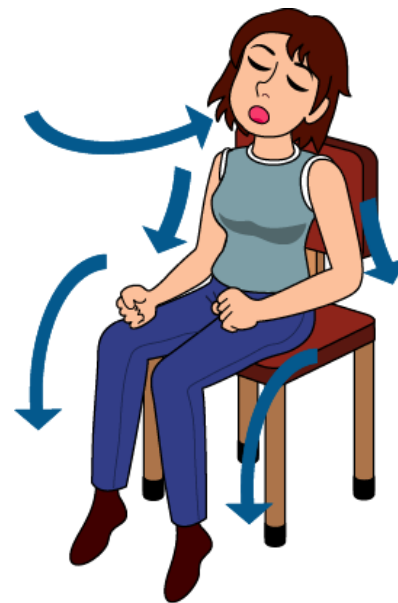


深呼吸でリラ～ックス

呼吸法の方法

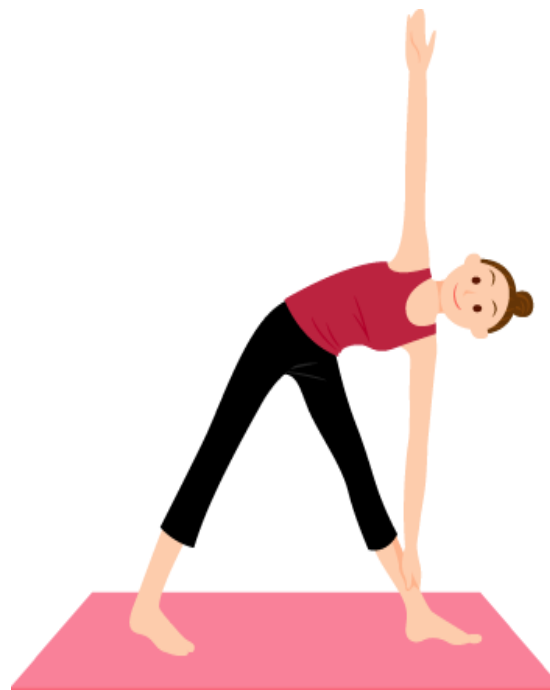
- 3つ数えながら鼻から吸う
「1、2、3・・・」
(下腹部を膨らませる)
- 息を止め、2つ数える「1、2」
- 6つ数えながら、ゆっくりと口から吐く
- 「1、2、3、4、5、6」
(下腹部はへこませる)

3×2=6



その他のリラクゼーション法 ①

- 自律訓練法
- ストレッチング
- ヨガ・ピラティス
- つぼマッサージ



その他のリラクゼーション法 ②

- 入浴
- アロマテラピー
- 音楽



気分転換のコツ

① 何かに一点集中して取り組む

例：読書、こった料理作り、何かを製作する

② 自分の存在に自身が持てる場所や機会を持つ

③ 普段使わない五感を使う

④ 今の感情とはまったく違う感情を味わう

例：思いっきり笑う、思いっきり泣ける映画を観る

今、実行している
リラクゼーション法はありますか？

今日から試してみようと思う
リラクゼーション法は
見つかりましたか？