

## 快適な毎日を過ごすための

ストレスを軽減し、上手につきあうための自己トレーニングである「リラクゼーション法」を身につけましょう。

# いつでもどこでもできる『リラクゼーション法』

私たちの心とからだは、毎日起こるいろいろな出来事（刺激）に、少なからず影響を受け反応しています。その出来事（刺激）に適応しようとする状態を「ストレス」と呼び、自分にとって適正なレベルであれば、不要な不安や恐れを招かず、活動や仕事などの能率を高め、やる気を起こし、快適な毎日を送る手助けとなります。

しかし、私たちを取り巻く生活環境は複雑になり、多様な情報社会である現代では、このストレスを経験する場面が多く、出来事（刺激）に対する人それぞれ

の価値観や人生観、認知（考え方）の方法でストレスが過剰となり、心やからだに不調を感じる方が増えています。

心とからだは一体の関係にあります。からだの調子が快適になると、心が安らぎますし、心を穏やかにして楽しいイメージを持つようになると、からだの状態もよくなってきます。可能な限り望まないストレスを軽減し、上手につきあうための自己トレーニングであるリラクゼーション法を身につけて、バランスのよい心とからだを保ちましょう。

### リラクゼーションとは

一般的に身体的・精神的・情緒的緊張のない状態、心身ともに過度な緊張やストレスから開放された状態のことを指します。また、その状態へ誘導するための手段や方法のことをいいます。

### リラクゼーションの効果

- ストレスの軽減や解消
- 身体的な緊張の緩和
- 気分のイライラが減少
- 免疫機能の向上
- よい睡眠が得られる

気づいていますか!?

## 自分のものの見方や考え方

### A タイプ 「全か無か」思考（完璧主義）

物事を「白か黒か」「成功か失敗か」の両極端に分けて考えてしまうタイプ。わずかなミスなのに、完全な失敗と考えてしまうことがある。

【アドバイス】「できなかったこと」でなく「できていないこと」に目を向けて、0～100点で評価してみましょう。きっと、あなたのいいところが見えてきますよ。

### B タイプ 過度の「一般化」

否定的なことが何か一つあると、「いつもこうだ』『全てがそうだ』と一般化してしまうタイプ。一つの出来事だけにこだわって、自分を責めたり他人への怒りを増したりすることがある。

【アドバイス】「本当に毎回そうだろうか」と自分に問い直してください。そうでないときを発見できれば、その出来事へのこだわりもなくなるでしょう。

### C タイプ 「心の読み過ぎ」

明確な根拠もないのに、否定的・悲観的な結論を出しがちなタイプ。そうと決まったわけでもないのに、相手の心を悪いほうに憶測したり、不安に陥ったりすることがある。

【アドバイス】悪いほうへ考えがいきそうになったら、「本当にそうだろうか」と問い直しましょう。無用な憶測をやめれば、イメージがプラスに変わっていきます。

### D タイプ 「すべき」思考

自分の基準でしか行動できず、うまくいかないと罪の意識を持ったり、相手に腹を立ててしまうタイプ。考え方に柔軟性がなく、自分や他人を「○○すべきだ」と批判してしまうことがある。

【アドバイス】否定的に断定せず、「○○であればよい」程度の言い方に変えてみましょう。自分に対しても他人に対しても寛容になり、心に余裕が生まれます。

### E タイプ 「マイナス」思考

自分の行動がとかくマイナスに見え、努力や成果も認められないと感じてしまうタイプ。物事のよい面を無視したり、軽視してしまうことがある。

【アドバイス】よいものをよいものとして素直に受け取るよう心がけましょう。きっと自分のよい面にも気づくことができます。

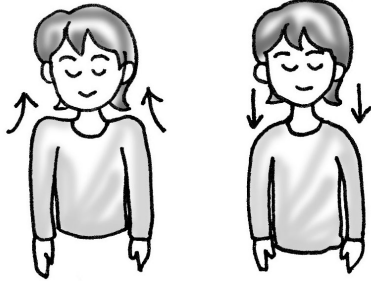
# いつでもどこでもできる「リラクゼーション法」

以下のリラクゼーション法は、いつでもどこでも行える方法です。何となく緊張や疲れを感じたときに実践されるのをおすすめします。

## 〈筋弛緩法〉

### ■実施方法

体の各部分ごとに力を入れて(緊張させる)、しばらく(5秒位)その状態を保った後、一気に力を抜いて筋肉の緊張をほどきます。



力を抜いたあとには、20秒程度じっとして緊張がほどけていく感覚を味わう。

### ■効用

筋緊張の早期発見能力の向上

筋肉は意識的に緊張させることも力を抜くこともできますが、自動的(不随意)に緊張したりすることがあります。日常生活で緊張が自動的に始まったときに気づけるようになります。

### ■注意

身体に力を入れると、血管を急激に収縮させるので、高血圧の人や障害のある人は行わない。

## 〈呼吸法〉 腹式呼吸

### ■姿勢 イスの場合(ほかに仰臥姿勢等がある)



- ・くちびるをやや開く(歯と歯の間をわずかに開ける)
- ・目を閉じる

- ・背もたれのないイスに深めに腰をかける(背もたれのある場合は寄りかからない)



- ・両足は肩幅程度に開く
- ・膝は90度よりやや鈍角(ちょっと前に出す感じ)
- ・つま先、かかとをゆったりと床につける

### ■実施方法

- (1) ゆっくり鼻から息を吐き、お腹をへこませます。
- (2) 次に鼻から自然に息を吸い込み、お腹をふくらませます。
- (3) そのまま5秒ほど息を止めます。
- (4) 吸うときの2~3倍位の時間をかけて、ゆっくりと大きく息を吐ききります。
- (5) これを10回程度繰り返します。

### ■効用

腹式呼吸は、お腹(横隔膜)を動かし、迷走神経を刺激する。

自律神経の切り替え

吸う → 交感神経が優位

吐く → 副交感神経が優位(リラクセス効果)

## 〈自律訓練法〉

自律訓練法とは、自己暗示によって心とからだの緊張をときほぐす方法です。心身をリラックスした状態に導く言葉を頭の中で繰り返し、緊張をほぐしましょう。

### ゆったりとした気持ちで

ベルトやネクタイ、時計など、からだを締め付けるものは外しましょう。部屋は、快適な室温にし、少し薄暗く。イスにゆったりと座り、静かに目を閉じます。

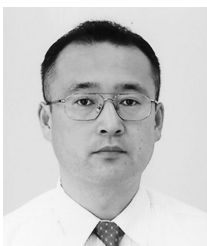
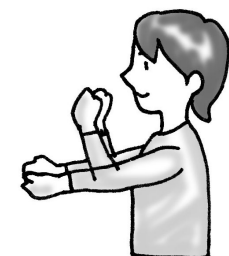
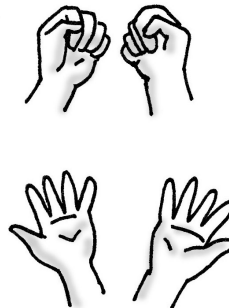
最初に「気持ちがとても落ち着いている」という言葉を数回頭の中で繰り返します。

次に両腕の重さに注目し、「両腕が重たい」と頭の中で繰り返します。同様に両足も行います。



### 最後に消去動作

終わりには必ず消去運動を行います。両手をしっかり握ったり開いたりしましょう。次に両腕を曲げたり伸ばしたりします。最後に大きく背伸びをしてください。しっかりと目が覚めたら終了です。けだるい感じを取ってから立ち上がりましょう。



メッセージ●新聞やテレビでは、不景気や事件等、心が沈みがちになりますが、そんなときこそ日常の生活に大好きなことや面白いことをたくさん持ち込んで、元気を取り戻しましょう。