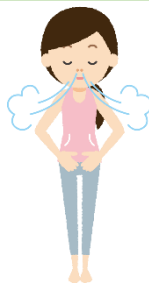


リラクゼーション法

➤呼吸法（深呼吸）

4～10秒で鼻から息を吸って、8～15秒かけて口から息を吐く



吸った時の**2倍以上**の時間をかけてゆっくり吐く

息を吸うときは交感神経、吐くときは副交感神経が優位

※緊張したりストレスを感じると、交感神経が優位になり呼吸が浅くなりますので、意識的に深呼吸をするようにしましょう。

➤筋弛緩法

筋弛緩法とは、「筋肉を意図的に緊張させてから緩める」ことで、心と身体をリラックスさせる方法です。

【基本動作】

- ①身体の特定の部位に、ギュッと力を入れ、そのまま10秒間キープ
- ②スーッと脱力し、20秒ほど力の抜ける感覚を味わう



「脱力を思いっきり感じる」ことが大切！
脱力感を意識することで、リラックス効果がさらに高まります！

【部位別（抜粋）】

- 上腕：握りこぶしを肩に近づけ、曲がった上腕全体に10秒間力を入れる→脱力
- 肩：両肩を上げて、首をすぼめるように肩に10秒間力を入れる→脱力
- 背中：握りこぶしを肩に近づけ、曲がった上腕を外に広げ、10秒間肩甲骨を引き付ける→脱力
- 首：右側に首をひねって10秒間力を入れる→脱力 左も同様に
- 顔：口をすぼめ、奥歯を噛みしめて顔全体を顔の中心に集めるように10秒間力を入れる→脱力