リラックスの方法

01 _ リラクセーションの必要性

03 _ 方法 ① 思考をクリアに

06 _ 方法 ② 体の力を抜く

09 _ 方法 ③ 気晴らし

日々の生活の中で必要なリラックス状態とは？

リラックスについて

「何をすればリラックス出来るのか」は人によって違うが、
「リラックス出来ている状態」は
すべての人に共通しています

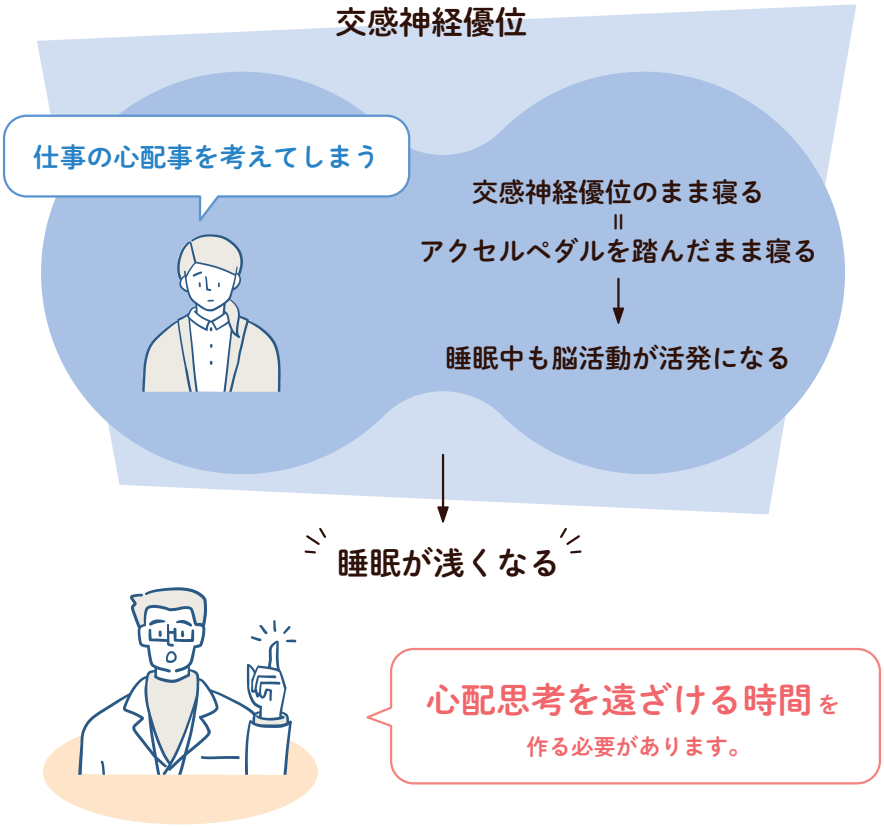
「休息」ではなく、
「リラックス」できているかが重要です。

CHECK　リラックスできているかチェックしましょう

- ☑ 体に、無駄な力の入った筋肉はありませんか？
- ☑ 呼吸が深くゆっくりしていますか？
- ☑ 「いま、ここ」にあるもの以外の心配事や雑念に意識が向いていませんか？（ストレスを感じるものが目の前にあるときを除く）

神経のメカニズム

※車でいうと、交感神経がアクセル、副交感神経がブレーキのようなものです。



副交感神経優位だとリラックスした状態で良質な睡眠に繋がります。
そのためには、脳活動を活発にする心配思考を遠ざけましょう。

「リラクセーション」を取り入れることが効果的

リラックスの3つの方法をご紹介します！ ⟶

方法① マインドフルネスを取り入れる

(!) こんなときに試してみましょう…

寝る前に

帰りの電車で

不安な気持ちに
なったときに

呼吸をしている時の
胸やお腹の膨らみとへこみを
感じてみる

景色を
ぼんやり眺める

足の裏の感覚に集中して歩いてみる

今していることに
意識を向ける

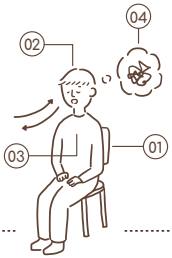
ちょっとしたときに
取り組めるので、
マインドフルネスを意識して
心配思考を遠ざける
習慣をつけましょう。

マインドフルネスとは？

現在ある考えをあるがままに
客観的に、善悪の判断をせずに
受け入れた状態。

方法① マインドフルネス呼吸法

01 基本姿勢をとる



- 椅子に座る（背筋を軽く伸ばし、背もたれから離して）
- 目は閉じる（開ける場合は、2メートルくらい先を見る）

02 身体の感覚に意識を向ける

- 接触の感覚（足の裏とゆか、お尻と椅子、手と太ももなど）
- 身体が地球に引っ張られる重力の感覚

03 呼吸に注意を向ける

- 呼吸に関わる感覚を意識する（鼻を通る空気／空気の出入りによる胸・お腹の上下／吸う息と吐く息の温度の違い…など）
- 深呼吸や呼吸コントロールは不要
- 呼吸に「1」「2」…「10」とラベリングするのも効果的

04 雑念が浮かんだら…

- 雑念が浮かんだ事実に気づき、注意を呼吸に戻す
- 雑念は生じて当然なので、自分を責めない

http://www.lifehacker.jp/2016/08/160808book_to_read.html より

キーワードで検索 「マインドフルネス呼吸法」「瞑想」

方法① ムーブメント瞑想

歩行瞑想

- ゆっくり歩くのがおすすめ
- 手脚の筋肉・関節の動き、地面と接触する感覚に注意を向ける
- 「右／左」とか「上げる／下げる」のように、自分の動きにラベリングする

立った姿勢でムーブメント瞑想

- 足を肩幅に開いて立ち、伸ばした両腕を左右からゆっくり上げていく。
- 腕の筋肉の動き、血液が下がってくる感じ、重力に意識を向ける。
  上まで来たら、今度はゆっくり下げながら同様に。（これを繰り返す）

座った姿勢でムーブメント瞑想

- 椅子に座った状態で、後ろから前にゆっくり両肩を回す。
- 筋肉や関節などの動き・感覚へ細かく注意を向ける。
- 一周したら、逆に肩を回しながら、同様に注意を向ける。

そのほかこんな方法も

- 日常の動き（服を着る／歯を磨くなど）に意識を向ける。
- 自動車の運転中に、シートとお尻が触れている感覚、手がハンドルに触れている感覚、ハンドルをきったりブレーキを踏んだりするときの筋肉や関節の動きに注意を向ける。（くれぐれも事故には注意を）
- ラジオ体操をやりながら、体の動きや感覚を意識する。

マインドフルネスを意識して、
思考をクリアにしてから寝ましょう

http://www.lifehacker.jp/2016/08/160808book_to_read.html より

方法 ② 筋緊張を緩めて気持ちを和らげる

(!) こんなときに試してみましょう…

寝る前に

仕事の休憩時間に

体が緊張していると
感じたときに

**意識的に体に力を入れて、
力を抜くことを繰り返す**

**一息つく、
深呼吸をする**

練習が大事。
かなり緊張感が強かった人でも
練習すると体が楽になり
リラックスした気分になることができる。
日課にしてみましょう。

筋弛緩法とは？

筋肉の緊張状態と弛緩状態を
繰り返し、不安や緊張を
和らげる方法。

方法② 手と腕/足の弛緩

手と腕の弛緩

01 楽な姿勢を取り、目を閉じる。

02 右のこぶしをかたく握る→緊張状態を感じる。

03 少しずつ右手の指の力を抜く。
→02の緊張状態との感覚の違いをしばらく感じる。

04 緊張と弛緩をもう一度繰り返したら、左手も同じようにする。

05 右腕のひじを曲げ、緊張状態に。

06 腕を伸ばしてゆったりとさせ、弛緩状態を続ける。

07 緊張と弛緩をもう一度繰り返し、左腕も同じようにする。

足の弛緩

01 足の指とつま先を体から遠くの方へ、下の方に押す。
→ふくらはぎの筋肉が緊張する。

02 自然に力を抜いて、少しずつ弛緩させる。

03 緊張と弛緩をもう一度繰り返す。

参考：中野敬子「ストレス・マネジメント入門自己診断と対処法を学ぶ第2版」金剛出版2016

方法 ② 全身の弛緩（緊張なしのバージョン）

01 楽な姿勢で腰掛け、目を閉じる。

02 それぞれの身体部分の筋肉を弛緩させることに集中する。
右指から右腕全体にリラックス感が流れていくように。
次に左指、左腕、さらに両手、両腕を緊張から解放させ、
ゆったりと深いリラックス感を味わう。

03 次に額の力を抜き、しわがまったくなくなるまで緊張を解いていく。
そこから目、唇、あご、顔全体へリラックス感を流していく。
頭と顔から緊張感をなくしていく。

04 首と肩にも弛緩を広げる。
筋肉の緊張と深いリラックス感とを置き換えていく。
胸、おなか、両足と弛緩を続けゆったりとしていく。

05 ゆっくりと深呼吸をする。息を吐いて残ったすべての緊張を
取り除く。身体から緊張感が消えていくのを感じる。
しばらく深呼吸を続けてから自然な呼吸に戻る。
弛緩を保ちながらできるだけ心地よい気分に。

日常のちょっとした時間に緊張を緩め、
ため込まないようにしましょう。
眠る前に行うと、質の良い眠りに繋がります。

方法③ ディストラクション、気晴らし

こんなときに試してみましょう…

積極的に取り入れて
休みスイッチをオンにしましょう

- 仕事や家事の合間に
- 仕事帰りに
- 休日に

- ストレッチをする
- いつもと違うルートを通ってみる
- 旅行や散歩に出かける

ディストラクションとは？

集中させていた意識を意図的に気を散らし、
気分転換やストレス解消につなげること。

交感神経優位（アクセル）

ストレスについて考え込むと、
不快な感情や否定的な記憶が活性化し、
抑うつ感を長引かせてしまう。
逆に考えないように努力することも、
かえってその考えが活性化してしまう。

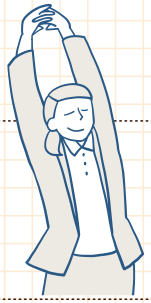
→

心配思考を遠ざける

何か別の注意を向けるものが
存在することで、
効果的に注意をそらすことが出来る。

方法 ③ 積極的に人と話してみましょう

例えば…



友人や知人と会って話す

昔馴染みの友人と電話で話す

自分と似た体験をした人との集まりに参加する

自分自身の今の気持ちや考えを
人に話すことで、気晴らしになります。

POINT

仕事や家庭以外の人に話すことで、
日々のことから解放されることができます。
また気持ちがすっきりする効果もあります。

方法③ 体を動かしてみましょう

例えば…

散歩

- 周囲にある街や自然の新たな魅力を感じる
- 足の裏の感覚を味わってみる

登山

- 一歩一歩踏むことに集中する
- 普段見られない景色を見て感動する

サーフィン

- 波に乗ることに集中する

テニス

- 走ってボールに追いつく
- ラケットにしっかり当たるように集中する

サウナ

- 暑さなどの体の感覚に集中する

体を動かすことで仕事や日常生活から離れて、
頭の中を一度真っ白にしましょう。

POINT

スポーツなどで体を動かすと、
自分自身の体に注意を集中させることで、
心配や悩みごとを頭（思考）から
追い出すことにつながります