

呼吸法

鼻から吸って
「1. 2. 3」

- ① 鼻から ゆっくり
大きく息を 吸います
(おなかを ふくらませます)



軽く止めて「4」

- ② 少しとめて



口から吐きます
「5. 6. 7. 8. 9. 10」

- ③ 口から
ゆっくり
息を 吐きます
(おなかを へこませます)



呼吸法のコツ

- 息を吸うのが緊張、吐くのがリラックスです。リラックスしたいときは、吸う息よりも 吐く息を長めに ゆっくりと、細く長く 吐いていきます。呼吸の長さは ご自分のペースで 調節してください。
- 息を吐く時に おなかがしぼみ、息を吸う時に おなかが膨らむようにすると効果的です。(腹式呼吸)
- 息を吐くときに「日ごろの緊張や疲れ、不安や不満などの嫌な感情が、気持ちよく自分の外に吐き出される」のをイメージしましょう。



ぜんしんせいきんしかんほう 漸進性筋弛緩法

ストレス状態のときは、無意識のうちに 筋肉が緊張状態になっています。漸進性筋弛緩法は、意識的に筋肉に力を入れて、そのあと ゆるめることを 繰り返すことで、リラックスしていく方法です。

< やりかた >

からだの各部分に 思いきり力を入れて 緊張させましょう。しばらく その感覚を保ったあと、ストンと力を抜きます。

- 両手** 両手をグューッと握って… (5 秒)
→ ゆっくり広げます (10 秒)



- 両腕** カゴぶを作るように腕を曲げ、脇をしめて、グューッと力を入れ… (5 秒)
→ ストンと抜きます (10 秒)



- 両肩** 両肩をグッと上げ 耳まで近づけて 緊張させて… (5 秒)
→ ストンと抜きます (10 秒)



- 首** 首を下げて、首の後ろを 緊張させて… (5 秒)
→ ストンと抜きます (10 秒)



※ 首をゆっくり前後左右に動かしてもOKです

- 顔** 目と口を グューッとつぶって 奥歯を噛みしめて… (5 秒)
→ ポカンと口をあけます (10 秒)



- 背中** 腕をグーッと外に広げて 肩甲骨を 引き付けて… (5 秒)
→ ストンと抜きます (10 秒)



- おなか** おなかをへこませて、おなかに力を入れて… (5 秒)
→ ストンと抜きます (10 秒)



- おしり** おしりの穴を引き締めるように グューッと力を入れて… (5 秒)
→ スーッと抜きます (10 秒)



- 脚** 足全体にグーッと力を入れて 緊張させて… (5 秒)
→ ストンと抜きます (10 秒)



漸進性筋弛緩法のコツ

力を入れているとき・抜いたときの、その部分の 感覚をじっくり味わいましょう。特に、力を抜いたときの じわっとゆるんで、あたたかくなる感じが大切です。



自律訓練法

目を閉じて身体に注意を向けながら言葉をくりかえすことで、少しずつ身体の緊張をほぐし、こころもリラックスさせていく方法です。さりげなく身体に注意を向けて、力が抜ける感覚を味わいましょう。

お昼休み・お風呂上り・眠る前などに、短時間、継続しておこなうと効果的です。がんばりすぎないことが大切です。

< やりかた >

1. 落ち着ける場所で力が抜きやすい楽な姿勢をとります。
2. 目を閉じて大きく深呼吸します。
3. 以下のことばを順番にこころの中でつぶやきます。
「気持ちが 落ち着いている・・・」
「利きうでが 重たい・・・」
「利きうでが あたたかい・・・」
4. あたたかくて落ち着ける場所を思い浮かべます。
温泉でぼかぼか、ひなたぼっこでほっこりなど...
5. 「重たさ」「あたたかさ」の感覚がわかってきたら、利きうで→両うで→両あしと注意を少しずつ全身に広げていき、感覚を味わいます。



6. 消去動作をして終わります。

①両手を
ゆっくりと
2~3回
グーパー



②両ひじを
ゆっくり
曲げ伸ばし



③大きく背伸びをします



※ からだに力を戻して、頭をすっきりさせるために必要な作業です。忘れずに おこなってください。

就寝時は、消去動作をせず、そのまま眠ってかまいません。

交通のご案内



●大阪市バス

〈天王寺地下6番出口より〉
浅香行
おりおの橋行
住吉車庫前行
「府立総合医療センター」
下車徒歩約1分

●南海電鉄高野線

「帝塚山駅」下車徒歩約20分
「住吉東駅」下車徒歩約15分

●阪堺電気軌道上町線

「帝塚山四丁目駅」
下車徒歩約7分

●JR 阪和線

「長居駅」下車徒歩約15分

大阪府こころの健康総合センター

〒558-0056 大阪市住吉区万代東 3-1-46

TEL 06-6691-2811(代) FAX 06-6691-2814

<http://kokoro-osaka.jp/>



気軽にリラックス

伸びをする



① 思いきりグーッと
背伸びをします

「あーっ」
「うーっ」

② ストンと力を
抜きます

「はあ〜」
「ふう〜」



伸びをするときに 声を出すと
リラックス効果が 高まります