

## リラックス法：自律訓練法

目を閉じてからだに注意を向けながら言葉を繰り返すことで、少しずつからだの緊張をほぐし、こころもリラックスさせていく方法です。

さりげなくからだに注意を向けて、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、継続して行うと効果的です。

### < 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・・・」

「利き腕が 重たい・・・」

「利き腕が 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。  
温泉でぽかぽか、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、  
利き腕→両腕→両足と注意を少しずつ  
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。  
忘れずに行ってください。  
就寝時は、消去動作をせず、そのまま眠ってかまいません。