

## 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

鼻もしくは口から吐きます  
「5. 6. 7. 8. 9. 10」

- ③ 鼻もしくは  
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

1. 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。
2. 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)
3. 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** 腕をグューッと外に広げて  
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** 足全体にグューッと力を入れて  
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。



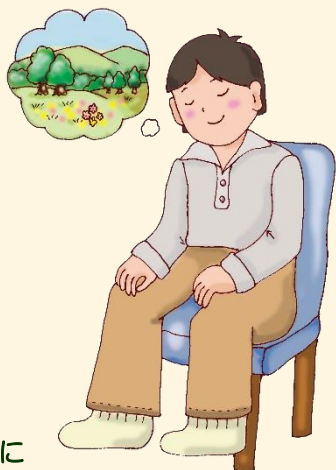
## 自律訓練法

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。温泉でほかほか、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。

一人で悩まないで、...

こころの健康相談統一ダイヤル

おこなおう まもろうよ こころ  
0570-064-556

\* 地域によって受付時間が異なります。

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