

リラクセーション



ストレスが溜まってくると、自分でも気が付かないうちに身体が緊張しています。この緊張をほぐすことで心を落ち着かせ、ストレスを軽減させるのがリラクセーションです。

緊張をほぐす方法には、リラックスできる音楽や香りをを用いるといった環境を調整する方法と、主体的に身体の緊張にアプローチする方法があります。主体的に取り組む方法としては、呼吸法や自律訓練法、漸進的筋弛緩法などがあります。ここでは、漸進的筋弛緩法についてご紹介します。

【漸進的筋弛緩法】(ぜんしんてき きんしかんほう)

ジェイコブソンが開発した方法で、身体の各部位の筋肉に意識的に力を入れ、その後緩めることを繰り返すことで、身体の緊張をほぐします。

☆体の各部位に 10 秒間力を入れ、その後ストンと力を抜き、15～20 秒間その感覚に意識を向けます。

- ①両手・・・腕を伸ばし、親指を曲げて握り込む。 → ゆっくり広げる。
- ②上腕・・・握りこぶしを肩に近づけ、上腕に力を入れる。 → 力を抜く。
- ③背中・・・握りこぶしを肩に近づけ、上腕を外に広げる。 → 力を抜く。
- ④肩・・・両肩を上げて、首をすぼめるように力を入れる。 → 力を抜く。
- ⑤首・・・右側に首をひねって力を入れる。 → 力を抜く。(左側も同様に行う)
- ⑥顔・・・目と口をギュッと閉じる。 → ぽかんと口を開く。
- ⑦腹部・・・おなかに手を当て、その手を押し返すように力を入れる。 → 力を抜く。
- ⑧足・・・(下)つま先まで足を伸ばし、足の下側の筋肉に力を入れる。 → 力を抜く。
(上)足を伸ばし、つま先を上曲げ、足の上側の筋肉に力を入れる。 → 力を抜く。
- ⑨全身・・・①～⑧までの全身の筋肉に力を入れる。 → 力を抜く。

★力を入れたとき、抜いたときの、その部位の感覚をじっくり味わうことが大切です。
そうすることにより、自分の身体感覚に気付きやすくなります。

★継続的に行うことで、自分で適切に力を入れたり抜いたりできるようになります。

★持病などがある場合は、行わない方が良いでしょう。
その場合は主治医に相談してください。

