

# 心のリラクゼーション

## 目的

自律神経の働きを整えることで、ストレスが原因で起こりやすい体の不調を軽減します  
また、ストレッチにより筋肉の緊張をほぐします

## 日常生活を振り返ってみましょう

- 朝、起きた時にぐったりとした疲れを感じる
- 以前と比べて疲れやすくなった
- 体を動かすことがしんどい
- 休日ではできるだけ何もせず温存して過ごす
- 1日の疲れが次の日に残る

## 1つでも✓チェックがついたら

しっかり休養をとって疲れをためないように、自律神経の働きを整えていくことがおすすめです

## 自律神経の働き

自律神経とは、意思とは関係なく生命の維持機能をコントロールしており、「交感神経」と「副交感神経」が対になって活動しています

**交感神経**  
活動・緊張モード  
(日中の活動)

**副交感神経**  
休息・修復モード  
(夜間に身体の修復)

交感神経が優位な時  
=活動・緊張・ストレス

副交感神経が優位な時  
=回復・休養・リラックス

## 自律訓練法

自己暗示をかけながら心と体の緊張をほぐし、自律神経系のバランスを整えることができます  
短時間でリラクゼーション効果を感じることができます

### 実施方法

- 楽な姿勢で座り、目を閉じます
  - 心の中で言葉をそれぞれ2~3回唱えます
  - ①気持ちが(とても)落ち着いている
  - ②右(左)腕・足が重たい
  - ③右(左)腕・足が温かい



### 自律訓練法を行う時のポイント

- ご自身で手や足に意識を向けます
- 重たさや、温かさが感じにくい時は、無理に感じようとしなくて構いません



動画で  
自律訓練法  
をチェック

## 消去動作



①手の平を握ったり開いたりします



②拳を作り肘も曲げて力を入れ緩めます



③両肩を耳の方へすくめ緩めます



④顔全体に力を入れ緩めます



⑤気持ちよく伸びをして目を開けます

睡眠に近いまどろみ状態になることがあります。途中で止めると頭痛やめまいを起こす場合がありますので、消去動作まで実施しましょう  
※寝る前に実施する場合は、消去動作を行わずにそのまま眠っていただいてもかまいません

気分転換

疲労回復

ストレス解消

上半身伸び

実施回数 3~5回



- ①両手を繋ぎ、上に伸びます
- ②手を下ろし、緩めます

ポイント▶ 真上に伸びるように行います

体側ストレッチ

実施回数 片側 2~3回



- ①片手で椅子の横を持ち、反対の手を上げます
- ②上体を横へ倒します

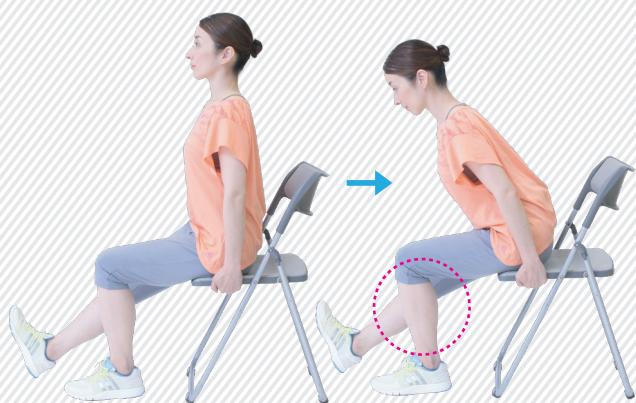
ポイント▶ お尻が浮かないように行います ※反対側も行います



体側ストレッチを  
動画でチェック!

もも裏のストレッチ

実施回数 3~5回

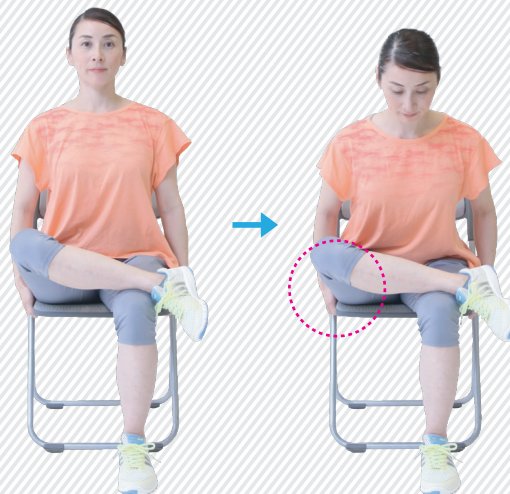


- ①片足を前に伸ばし、かかとをつけます
- ②手で椅子の横を持ち、上体を前に倒します

ポイント▶ 目線をつま先方向に向けます ※反対側も行います

実施時間 15秒

臀部のストレッチ



- ①足首を膝の上に乗せ、手で椅子の横を持ちます
- ②背すじを伸ばし、上体を前に倒します

ポイント▶ 目線を斜め前方向に向けます ※反対側も行います

注意点

- ・呼吸をしながら行います
- ・伸びている部分を意識します
- ・痛みを感じないところまで行います
- ・心地良いと感じるところまで伸ばします