

# 「からだ」と「ココロ」のリラックス

～気軽に 自宅で できること～

自分の体調や合ったリラックス方法を取り入れ、からだところの状態を保つようにしましょう。

## ○呼吸法

ストレスや緊張状態のときは、私たちの呼吸はいつもより速くなり、不安やパニックなどを引き起こすことがあります。一方、リラックスしていると私たちの呼吸はゆっくりと深くなり、身体の緊張をゆるめ、気分も改善します。

1. ゆっくりと鼻から息を吸います 「**すって 1. 2. 3.**」  
(おなかをふくらませるイメージ)
2. かるく息を止めます 「**とめて 4.**」
3. 口からゆっくりと吐きます 「**はきます 5. 6. 7. 8. 9. 10.**」  
(おなかをへこませるイメージ)



## ○マインドフルネス瞑想（めいそう）

今のこの瞬間の自分の「考え・感情・からだ」に気づきを向けるものです。

1. 座った状態で目を閉じ、呼吸に意識を集中します
2. 途中で様々な考えが浮かんできたら、その考えに気づき、また呼吸に意識を戻します
3. これを毎日 15 分から 25 分間繰り返します

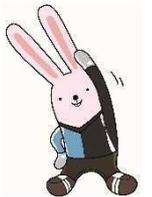
大事なことは、「あるがまま」を観察し、受け入れる姿勢で取り組むことです。



## ○漸進性筋弛緩法（ぜんしんせいいきんしかんほう）

ストレス状態にあると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、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。

1. からだの各部分（顔・手・腕・肩など）に力を入れ、緊張させます（5 秒程度）
2. 緊張させた感覚を保ったあと、スドンと力を抜きます（10 秒程度）  
(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)



## ○その他のからだところのリラックス法

「ヨガ」や「ストレッチ」などを取り入れてみることもリラックス法の一つです。また、「信頼できる人と電話をする」、「読書」、「ウォーキング」や過去にご自身のストレス解消につながったことなどを行うこともリラックス法としてあげられます。



【出典・参考】・国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所行動医学研究部ストレス・災害時こころの情報支援センター COVID-19 心の支援情報 コロナに負けない：不安との付き合い方  
・大阪府こころの健康総合センター 気軽にリラックス