

# リラックス法

中部大生のみなさま、こんにちは。万字屋風です。

第2回目のコラムは「リラックス法」というテーマをいただきました。ほほう、任せなさい。このテーマに関して私の右に出るものはいない、と言えないこともない、かもしれない(?)。

冗談はさておき、自分の中でリラックスする方法を持っていることは大学生活、就活、そして社会人になっても重要なスキルになると思います。社会という戦場で生き残るための回復アイテム...そんなイメージでしょうか。その万字屋の極意は3つ。例によってご参考までにどうぞ。

## 1. いろいろ持っておく

使える時間が短いのか長いのか？電車のなかでは？講義中は？対応するためにたくさんのリラックス法を持っておくことです。しんどい波はいつでもどこでもやってきます。こっちもあらゆる手を準備しましょう。

## 2. 練習する

自分に合ったリラックス法を見つけたら、「使い慣れる」ことも必要です。「あ、今しんどい。こんな時AはできないけどBやっとか」とすぐ判断できるぐらい普段からリラックスのイメージトレーニングもすると吉です。

## 3. リラックスに集中

だらだらスマホでSNSをやっていると、なんとなく休めてないような気がしませんか？「今から5分間、全力で休むぜ！」といった感じで、心も体も「休むこと」に意識を集中させてみましょう。これも慣れと練習が必要ですね。

「で、リラックス法って何すればいいの？」

ハイ、では肝心な具体例いっときましょう。「そんなん知っとるわ！」なモノから一風変わったものまで、若干重複しているものも含めてとりあえず20コ集めてみました。もちろん全部読む必要はないですよ（笑）。ご自分に合ったものがあったら、お試しあれ。

- 1：耳をもむ（耳にはあらゆるツボが集中しているらしいです）
- 2：アロマオイルを嗅ぐ（無印やニトリで売っています）
- 3：深呼吸（リラックスといえはこれ）
- 4：空を見る（首のストレッチを兼ねる）
- 5：歌う（鼻歌でも、カラオケでも）
- 6：お風呂に入る（これもド定番ですね）
- 7：手を入念に洗う（水の冷たさをじっくり感じてみる）
- 8：好きな音楽を聴く（目を閉じて、演奏者を想像するとイイ感じ）
- 9：散歩する（四季を五感で！）
- 10：洗面器で足湯（熱いお湯でも、ぬるいお湯でも）
- 11：手の親指と人差し指の間をもむ（緊張がほぐれるツボらしいです）
- 12：「ん—————」と声を出す（のどがプルプル震えている感じを意識）
- 13：好きなことばを心の中でゆっくり3回繰り返す（カウンセラー直伝）
- 14：考えていることを全部書き出してみる（ルーズリーフとペンさえあればできる）
- 15：ヨガをする（ヨガ動画はYouTubeにたくさんあります）
- 16：水音を聞く（YouTubeに以下略）
- 17：ルーズリーフに落書きする（人に見せないと決めて好きに描くのがオススメ）
- 18：推しのセリフを脳内再生する（万字屋はオタクにつきこれがすごく効きます）
- 19：自分の頭を撫でてみる（誰も見てないところでやってね）
- 20：寝る（最強）

ハイ、いかがでしょうか？自分に合ったリラックス法を探すのも楽しいですよ。ここまで読んで下さりありがとうございました。また次のコラムでお会いしましょう。